

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 187
имени кавалера ордена Мужества Александра Бурмистрова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 9916063)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1- 4 классов

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.Нормативно-правовая и информационная основа разработки Рабочей программы.....	3
1.2.Цели изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе3	
1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане4	
1.4.Учебно-методическое обеспечение реализации программы учебного предмета «Физическая культура».....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»5	
1 КЛАСС	5
2 КЛАСС	7
3 КЛАСС	9
4 КЛАСС	10
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12
3.1. Личностные результаты	12
3.3. Предметные результаты	15
3.4. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся	23
4. Система оценки достижения планируемых результатов	24
4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	30
1 КЛАСС	34
2 КЛАСС	45
3 КЛАСС	54
4 КЛАСС	62

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая и информационная основа разработки Рабочей программы

Программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания школы.

1.2. Цели изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе

Целями изучения физической культуры являются:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение данных целей обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и

спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

– освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в рабочей программе воспитания.

1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане при получении начального общего образования на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3ч. в неделю, в объеме 99ч., во 2-4 классе 2ч. в неделю, в объёме по 68 часов (рекомендовано, Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704, п. 168.3.1.14).

В соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, в сентябре-октябре недельная нагрузка первоклассников не превышает 15 часов, то есть при пятидневной учебной неделе – 3 урока в день (Письмо Минпросвещения России от 01.07.2025 N 03-1326 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период (сентябрь - октябрь)»)).

Рекомендовано организовать уроки физической культуры на свежем воздухе, увеличить время на подвижные игры средней и большой активности, целесообразны игры с различными предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами. Один час физической культуры проводится в форме динамической паузы.

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого (часов)
1 класс	3	33	99
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	68
			303

Срок реализации программы 4 года.

Освоение рабочей программы сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся.

При осуществлении текущего контроля используются следующие формы: тест, проект (устная и письменная формы).

Промежуточная аттестация во 2-4 классах проходит с 01 апреля по 20 мая согласно календарному учебному графику.

Класс	Форма промежуточной аттестации
2 класс	Контрольная работа за курс 2 класса
3 класс	Контрольная работа за курс 3 класса
4 класс	Контрольная работа за курс 4 класса

1.4. Учебно-методическое обеспечение реализации программы учебного предмета «Физическая культура»

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом ФРП «Физическая культура» (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023г. №372, зарегистрирована в Минюсте РФ 12.07.2023г., регистрационный номер 74229 (<https://fgosreestr.edsoo.ru/working-programs>))

Класс	Тип программы	Учебники (авторы, полное название)	Реализация программ
1 класс	ФРП «Физическая культура» 1-4 классы, 2025	Физическая культура. 1-4 класс/В.И. Лях, М. Просвещение	ФГОС НОО
2 класс		Физическая культура. 1-4 класс/В.И. Лях, М. Просвещение	
3 класс		Физическая культура. 1-4 класс/В.И. Лях, М. Просвещение, 2019	
4 класс		Физическая культура. 1-4 класс/В.И. Лях, М. Просвещение	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организирующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Лыжная подготовка

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

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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.

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Лыжная подготовка

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

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Лыжная подготовка

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

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. 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:

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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом 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 о физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и 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, осознанному выбору направления 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 к 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.

3.2. 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, а также навыки совместной деятельности.

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 здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений и 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, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и демонстрировать гимнастические упражнения, навыки плавания, ходьбу на лыжах (при наличии снежного покрова), упражнения начальной подготовки по виду спорта (на выбор), туристические физические упражнения;
- самостоятельно (или в процессе совместной деятельности) составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физической нагрузки;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способность 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 по другим учебным предметам;
- использовать информацию, полученную в результате наблюдений, просмотра видеоматериалов и иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с помощью гимнастических, игровых, спортивных и 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 ее 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 негативных последствиях нарушения правил при выполнении физических упражнений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослых 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, доброжелательно комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, при необходимости оказывать помощь;
- продуктивно сотрудничать (общаться, взаимодействовать) со сверстниками при решении задач, связанных с выполнением физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты путём учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снижение утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и во время самостоятельной повседневной физической активности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, стремиться 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.

3.3. Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные обучающимися знания, освоенные 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 разнообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательным воздействием 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 т. д.), которые выполняются в различных вариантах в соответствии с меняющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности воздействия 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 включают в себя ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах. Их эффективность оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояний и препятствий на местности.

- Спортивные упражнения объединяют в себе 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 из первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов 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 учётом 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 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 регулярных занятий гимнастикой 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 оздоровительными физическими упражнениями:

- выбирайте 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, включающий утреннюю гимнастику, физкультминутки, гимнастические упражнения, измерять и фиксировать в записях индивидуальные показатели роста и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития показателями.

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 для знакомства с видами спорта, 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, лёгкий бег;

- упражнения основной гимнастики для развития физических качеств (гибкости, координации), 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 (скакалки, мяча);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

- осваивать способы игровой деятельности;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).

2 КЛАСС

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 нормативах;
- описывать основные общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важные навыки человека.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для решения конкретных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные периоды, в которых их развитие наиболее эффективно;
- 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 и выполнять в письменном виде индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных гимнастических упражнений, измерять и 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; распределять роли между членами команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику передвижения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, 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, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением.

3 КЛАСС

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 по составлению комплексов физических упражнений с учётом их преимущественной целевой направленности, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений с формированием и укреплением здоровья, развитием 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;
 - сформулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
 - находить информацию о возрастных периодах, в которые эффективно развиваются следующие физические качества: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
 - различать упражнения по их воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
 - различать упражнения на развитие моторики;
 - сформулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
 - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.
- Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными 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 степень воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- наблюдайте 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 гимнастических комбинаций, в том числе с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, таких как построение и перестроение, перемещение различными способами, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные навыки самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и акробатических элементов с использованием и без использования гимнастических снарядов (мяча, скакалки);
- осваивать универсальные навыки прыжков, поворотов, равновесия, в том числе: серию поворотов и прыжков на 90 и 180 градусов, прыжки с толчком одной ногой, двумя ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с

полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные навыки ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и т. д.;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (на выбор);
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.

4 КЛАСС

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, ее 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 соответствии с их преимущественной целевой направленностью;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять, чем задачи физической культуры отличаются от задач спорта;
- охарактеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отметить роль туристической деятельности в ориентировании на местности и обеспечении жизнедеятельности в сложных 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 соблюдения правил по предотвращению травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и характера занятий;

- различать гимнастические упражнения по их воздействию на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивать 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 и специальных физических упражнений по виду спорта (на выбор);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений для достижения заданной цели: развития гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшения подвижности суставов, повышения эластичности мышц, формирования стопы и осанки, развития меткости и т. д.;
- 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 (физкультминутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовки и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные навыки контроля величины физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки самостоятельного выполнения гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминке у опоры — для обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- брать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать универсальные умения при выполнении организационных упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные навыки взаимодействия в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять гибкость, координацию и быстроту при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные навыки взаимодействия в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяча, скакалки) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесия, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных движений, выполняемых индивидуально, в парах и группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведения подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивайте технические приёмы из спортивных игр;
- передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать на лыжах переступанием стоя на месте и в движении, тормозить плугом.

3.4. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Примерные темы проектных и исследовательских работ по физической культуре

Проект	Тема
1 класс	
Реферат	«Утренняя зарядка»
2 класс	
Реферат	«Мой спорт»
3 класс	
Реферат	«Здоровая пища»
4 класс	
Реферат	«Школа первой помощи»

3.5. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»

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

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

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

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:

-предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.)

- текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается вербально.

2-4классы:

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

1.По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся

использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

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

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

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

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

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

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

фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.** При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения).

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

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

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

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

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
2кл.	Бег 30м	5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7,0
2кл.	БЕГ 1000 М	Без учета времени					
2 кл.	Прыжок в длину с места						
		140	120	100	150	130	110
2кл.	Челночный бег 3х10м	9,7	10,7	11,2	9,1	10,0	10,4
2кл.	Метание мяча	20	16	12	26	22	18
2кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	13	10	8	16	13	10
2кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5	3	2
2кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	6	4	10	8	6
2кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	16	13	10	18	15	12
2кл.	Прыжки через скакалку за 1 мин	50	40	15	40	20	10
2кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснут ься лбо м коле н	Коснут ься ла доня ми пола	Коснут ься пальца ми пола	Коснут ься лбом колен	Коснут ься ла доня ми пола	Коснут ься пальца ми пола

Примечание: 1 класс оценивается вербально.

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ

Кл.	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.	«5» высок.	«4» средн.	«3» низк.
3кл. 4кл.	Бег 30м	5,6 5,4	6,4 6,2	7,0 6,8	5,4 5,2	6,2 6,0	6,8 6,6
3кл. 4кл.	Бег 60м	10.6	10.7- 11.1	11.2	10.3	10.4- 10.8	10.9
3кл. 4кл.	БЕГ 1000 М	6,00 5,00	6,30 5,40	7,00 6,30	5,00 4,30	5,30 5,00	6,00 5,30
3кл. 4 кл	Прыжок в длину с места	150 160	130 140	110 120	160 170	140 150	120 130
3кл. 4кл.	Челночный бег 3х10м	9,3 9,1	10,3 10,0	10,8 10,4	8,8 8,6	9,9 9,5	10,2 10,0
3кл. 4кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3кл. 4кл.	Метание мяча	18 20	14 16	10 12	24 26	20 22	16 18
3кл. 4кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 16	10 13	8 10	15 18	12 15	6 12
3кл. 4кл.	Подтягивание в висе, раз (мал)				5 6	4 4	3 3
3кл. 4кл.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10 12	7 8	3 3	12 15	10 12	6 7
3кл. 4кл.	Поднимание туловища за 30 сек. лежа	21 22	20 20	12 15	22 24	21 22	13 15
3кл. 4кл.	Прыжки через скакалку за 15 сек	20 25	15 20	10 15	15 20	10 15	5 10
3-4кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	Оценка		
		«5»	«4»	«3»

1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию умения быть знающим и любящим свою малую родину, свой край, имеющим представление о Родине - России, ее территории, расположении;
- содействовать формированию умения осознавать принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющим уважение к своему и другим народам;
- способствовать формированию умения иметь первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- способствовать развитию умения принимать участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
- воспитывать осознание ценности каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- воспитывать доброжелательность, проявление сопереживания, готовности оказывать помощь, выражать неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважать старших;
- воспитывать умение оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознавать ответственность за свои поступки;
- воспитывать бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- способствовать формированию основным навыкам личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- способствовать развитию ориентира на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;

– воспитывать сознание и принятие своей половой принадлежности, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

– воспитывать сознание ценности труда в жизни человека, семьи, общества;

– способствовать развитию умения участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

– воспитывать понимание ценности природы, зависимости жизни людей от природы, влияния людей на природу, окружающую среду.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает использование следующих видов и форм деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык

самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания (ВДУ)

ВДУ1. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).

ВДУ2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

ВДУ3. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

ВДУ4. Установление доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.

ВДУ5. Создание доверительного психологического климата в классе во время урока.

ВДУ6. Привлечение внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.

ВДУ7. Привлечение внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.

ВДУ8. Использование воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

ВДУ9. Применение на уроке интерактивных формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, учебные дискуссии, викторины, ролевые игры, учебные проекты, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся. (Указываются формы работы, которые используются фактически. Их перечень может быть продолжен)

ВДУ10. Организация работы обучающихся с социально значимой информацией, инициирование обсуждений, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

ВДУ11. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: выводы и доказательство формул, анализ формул, решение текстовых количественных и качественных задач, выполнение заданий по разграничению понятий. (Указываются те задачи, которые используются на уроке)

ВДУ12. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: систематизация учебного материала.

ВДУ13. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся: самостоятельная работа с учебником, работа с

научно популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам.

ВДУ14. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности, обучающихся со словесной (знаковой) основой: слушание и анализ выступлений своих товарищей.

ВДУ15. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, анализ проблемных ситуаций.

ВДУ16. Организация на уроке игровых процедур, помогающих поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживать позитивные межличностные отношения в классе, устанавливать доброжелательную атмосферу во время урока.

ВДУ17. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.

ВДУ18. Моделирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально ценностную сферу обучающихся.

ВДУ19. Моделирование ситуаций и событий, развивающих культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка.

ВДУ20. Акцентирование внимания обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке.

ВДУ21. Формирование понимания роли культуры (науки) в становлении личности (как составной части духовного мира человека).

ВДУ22. Формирование уважения и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

ВДУ23. Воспитание уважительного отношения к людям с ограниченными возможностями, их особым потребностям, готовности помогать им в различных жизненных ситуациях.

ВДУ24. Демонстрация на конкретных примерах из социальной жизни роли и значимости закона и справедливости в жизни человека и общества.

ВДУ25. Создание условий для осознания учащимися ценности семьи, воспитание ответственности по отношению к семейным обязанностям.

ВДУ26. Создание условий для уважительного межличностного общения обучающихся (в диалоге) на основе признания достоинства собеседника, принятия его позиции.

ВДУ27. Раскрытие роли и влияния современных форм обмена и торговли на обеспечение роста экономического благополучия страны и её граждан.

ВДУ28. Воспитание черт рачительного хозяина и грамотного потребителя.

ВДУ29. Формирование у обучающихся осознанной готовности учитывать общественные потребности при выборе направления своей будущей профессии.

ВДУ30. Привлечение внимания обучающихся к гуманитарным проблемам общества.

ВДУ31. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще.

ВДУ32. Организация сотрудничества обучающихся: шефство эрудированных школьников над неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

ВДУ33. Организация для обучающихся ситуаций самооценки, оценки и контроля (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков).

ВДУ34. Создание условий для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей.

ВДУ35. Организация в рамках урока поощрения учебной/социальной активности и успешности.

ВДУ36. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, с целью приобретения навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения, самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей. (Выбираются цели из перечня или добавляются свои)

ВДУ37. Организация индивидуальной и групповой учебной деятельности.

ВДУ38. Опора на жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ).

ВДУ39. Акцентирование внимания обучающихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке.

ВДУ40. Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	0	
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	0	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные	5	0	0	

	эстафеты, строевые упражнения				
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	0	0	
1.2	Игры и игровые задания	20	0	0	
1.3	Организующие команды и приёмы	2	0	0	
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	0	0	
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

1 класс
3 часа * 33 недели = 99 часов

№ п/п	Тема учебного занятия/раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Реализация программы воспитания
1.	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
2.	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале и на улице	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33.
3.	<i>Динамическая пауза.</i> Игры для формирования правильной осанки	1		ВДУ40.
4.	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.

	Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции			ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
5.	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
6.	<i>Динамическая пауза.</i> Игры с бегом	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
7.	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		
8.	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой и спортом. Знакомство с основным спортивным инвентарём в школе	1		
9.	<i>Динамическая пауза.</i> Игры с прыжками	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
10.	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1		
11.	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Дневник измерения массы и длины тела	1		
12.	<i>Динамическая пауза.</i> Игры с разными предметами	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.
13.	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных	1		

	упражнений и комплексов			ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
14.	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		
15.	<i>Динамическая пауза.</i> Музыкально-сценические и ролевые подвижные игры	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
16.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
17.	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
18.	<i>Динамическая пауза.</i> Виды танцевальных движений. Хороводные игры	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
19.	Основные элементы физических упражнений	1		ВДУ5. ВДУ15.
20.	Организуящие команды и приёмы при построении, передвижении и расчёте	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
21.	<i>Динамическая пауза.</i> Общеразвивающие игры	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
22.	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд и в сторону на полной стопе	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
23.	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках,	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.

	всей стопе, с наклоном туловища вперёд и в сторону			ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
24.	<i>Динамическая пауза.</i> Сюжетные игры	1		
25.	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
26.	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
27.	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
28.	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
29.	Техника выполнения упражнений для формирования стопы, для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.
30.	Техника выполнения упражнений для повышения эластичности мышц стопы, для выворотности стоп	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
31.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
32.	Техника выполнения упражнений на растяжку задней поверхности бедра, для укрепления мышц ног	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.

33.	Методика составления комбинаций упражнений	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
34.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
35.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины, разогрева мышц спины	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
36.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
37.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		ВДУ1. ВДУ2.
38.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		ВДУ3. ВДУ4.
39.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		ВДУ5. ВДУ15.
40.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
42.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3.
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
44.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		ВДУ17. ВДУ19.
45.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.

46.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3.
47.	Упражнения в передвижении на лыжах	1		ВДУ4. ВДУ5.
48.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
49.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
50.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
51.	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
52.	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
53.	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
54.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловля	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
55.	Техника выполнения танцевальных шагов	1		ВДУ5.
56.	Техника вращения скакалки, сложенной вчетверо, кистью руки	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
57.	Техника вращения сложенной вдвое скакалки в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
58.	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
59.	Техника выполнения специальных	1		ВДУ5.

	упражнений: повороты, прыжки			ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
60.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесие	1		
61.	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		
62.	Основные правила участия в музыкально-театрализованных играх	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
63.	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		
64.	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1		
65.	Ролевые подвижные игры	1		
66.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		
67.	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
68.	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		
69.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа с помощью движений	1		
70.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.

71.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
72.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
73.	Игровые задания, направленные на проверку гибкости	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
74.	Игровые задания, направленные на проверку координационно-скоростных способностей	1		
75.	Игры с гимнастическим предметом	1		
76.	Разработка и проведение игр с гимнастическими предметами	1		
77.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		
78.	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
79.	Спортивные эстафеты с мячом	1		
80.	Организация и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		
81.	Организация и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
82.	Команды для организации построения	1		ВДУ1. ВДУ2.

83.	Команды для организации движения и перестроения	1		ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.
84.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для формирования стопы	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23.
85.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для формирования осанки. Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1		ВДУ33. ВДУ40.
86.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для развития гибкости	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
87.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
88.	Техника выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
89.	Техника выполнения гимнастических упражнений для партерной разминки и укрепления мышц бёдер	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
90.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
91.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.

	нормативы. Техника выполнения спортивных упражнений на сближение с соперником грудь в грудь, руки за спиной			
92.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения спортивных упражнений на вытеснение соперника, сидя спиной к спине, ноги в упоре	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника на свою сторону	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом,	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.

	находящимся у соперника, двумя руками			ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения подводящих упражнений для шпагата	1		
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост», «кувырок»	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
99.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
Общее количество часов по программе		99		

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	0	
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными	3	0	0	

	физическими упражнениями				
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	0	
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32	0	0	
1.2	Игры и игровые задания	7	0	0	
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	0	
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Выполнение упражнений для развития координации и жизненно важных навыков и умений	16	1	0	
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

2 класс
2 ч * 34 недели = 68 часов

№ п/п	Тема учебного занятия/раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Реализация программы воспитания
1.	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
2.	Осанка и её влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1		
3.	Олимпийское движение: история и современность.	1		

	Структура российского спортивного движения			
4.	Общеразвивающие музыкально- сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
5.	Методика наблюдения за динамикой собственного физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1		
6.	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление комплексов упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1		
7.	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1		
8.	Разработка и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
9.	Отбор и составление комплексов упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1		
10.	Практика проведения общеразвивающих, спортивных,	1		

	туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности			
11.	Практика проведения ролевых игр	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
12.	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1		
13.	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1		
14.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса, мышц ног	1		
15.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины и их разогрева	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
16.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, подвижности плечевого пояса	1		
17.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности тазобедренных суставов, координации	1		
18.	Составление и комбинирование упражнений для партерной разминки	1		
19.	Основные правила правильного выполнения упражнений для разминки у опоры	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.

20.	Техника выполнения упражнений для разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
21.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1		
22.	Техника выполнения упражнений для разминки у опоры для развития гибкости	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
23.	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1		
24.	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1		
25.	Техника приземления после прыжка	1		
26.	Составление и комбинирование упражнений для разминки у опоры	1		
27.	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1		
28.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
29.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1		
30.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: продольный и поперечный шпагаты	1		
31.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1		

32.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъём из положения «мост»	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
33.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
34.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		ВДУ23. ВДУ33.
35.	Спуск с горы в основной стойке	1		ВДУ40.
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		ВДУ1. ВДУ2.
37.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		ВДУ15. ВДУ16.
39.	Подъём лесенкой	1		ВДУ17. ВДУ19.
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения: удержание скакалки; вращение сложенной вдвое скакалки в разных плоскостях;	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.

	бросок и ловля скакалки			
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1		
45.	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1		
46.	В сочетании с упражнениями для общей разминки	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
47.	Комбинации с упражнениями для партерной разминки	1		
48.	Комбинации с упражнениями для разминки у опоры	1		
49.	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1		
50.	Комбинации с акробатическими упражнениями	1		
51.	Сочетание различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1		
52.	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, туристических играх и	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.

	игровых заданиях, спортивных эстафетах			ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
53.	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1		
54.	Музыкально-сценические и ролевые игры. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
55.	Туристические игры и спортивные эстафеты. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
56.	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1		
57.	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
58.	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с использованием гимнастических предметов	1		
59.	Основные организационные команды и приёмы. Техника выполнения	1		

	действий по строевым командам			
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперёд, назад, подскоки	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
64.	Контрольная работа за курс 2 класса	1		ВДУ1. ВДУ2.
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений,	1		ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.

	определённых двигательных умений и навыков челночного бега, бег на короткие дистанции (30 м)			ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1		
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперёд	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
Общее количество часов по программе		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
1.2	Основы навыков плавания	4	0	0	
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями	5	0	0	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	0	
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22	0	0	
1.2	Игры и игровые задания	6	0	0	
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	0	
2.2	Спортивные упражнения	12	0	0	
2.3	Туристические физические упражнения	2	0	0	
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	1	0	
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

3 класс
2 ч * 34 недели = 68 часов

№ п/п	Тема учебного занятия/раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Реализация программы воспитания
1.	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
2.	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и совершенствовании	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
3.	Подготовительные упражнения и их назначение	1		ВДУ23. ВДУ33.

4.	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1		ВДУ40.
5.	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.
6.	Техника выполнения танцевальных движений	1		ВДУ16. ВДУ17.
7.	Физическая нагрузка при выполнении гимнастических упражнений	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23.
8.	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		ВДУ33. ВДУ40.
9.	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценка соблюдения правил безопасности в процессе игры	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
10.	Строевые команды: построение, перестроение	1		ВДУ19. ВДУ22.
11.	Методика контроля правильности выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
12.	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техника дыхания при выполнении упражнений; методика контроля осанки	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
13.	Техника выполнения гимнастических упражнений для общей разминки	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.

14.	Техника выполнения гимнастических упражнений для партерной разминки	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
15.	Техника выполнения гимнастических упражнений для разминки у опоры	1		
16.	Техника выполнения акробатических упражнений	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
17.	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		
18.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы и ног	1		
19.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, спины и развития гибкости позвоночника	1		
20.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса	1		
21.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного и тазобедренного суставов	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
22.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1		
23.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3.

	эластичности мышц ног и подвижности коленного сустава			ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
24.	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей.	1		
25.	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных движений для развития координационно-скоростных способностей	1		
26.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для общей, партерной разминки и разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
27.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1		
28.	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33.
30.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		
31.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1		
33.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		

34.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		ВДУ40.
35.	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
36.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игровые задания на выполнение физических упражнений	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
37.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
38.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатические упражнения для перемещения	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игры с выталкиванием	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игры с вытеснением соперника, когда вы упираетесь рукой ему в грудь, сидя спиной к спине и упираясь ногами	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игры в перетягивание соперника на свою сторону	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Игры на захват предмета у соперника одной или двумя руками	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		ВДУ22. ВДУ23.

	комплекса ГТО. Игры на устойчивость			ВДУ33. ВДУ40.
44.	Туристические игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом».	1		
45.	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
46.	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
47.	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		
48.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1		
49.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1		
50.	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
51.	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1		
52.	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		
53.	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
54.	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на скорость (30 м) и	1		

	подготовка к сдаче норм ГТО			ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
56.	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1		
57.	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
58.	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
59.	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
60.	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1		
61.	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
62.	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33.
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости,	1		ВДУ40.

	точности, координации движений			
65.	Контрольная работа за курс 3 класса	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
66.	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1		
67.	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1		
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
Общее количество часов по программе		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5	0	0	
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	0	0	
1.2	Универсальные навыки самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах	2	0	0	

	занятий и перемещения различными способами				
1.3	Игры и игровые задания	4	0	0	
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные навыки выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2	0	0	
2.2	Универсальные навыки плавания спортивными стилями	14	0	0	
2.3	Универсальные навыки владения гимнастическими предметами (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3	0	0	
2.4	Универсальные навыки удержания равновесия, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных движений индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	0	0	
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2	0	0	
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	0	0	
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	1	0	
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

4 класс
2 ч * 34 недели = 68 часов

№ п/п	Тема учебного занятия/раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Реализация программы воспитания
1.	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
2.	Туристическая деятельность	1		
3.	Строевые команды. Строевые упражнения	1		
4.	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1		
5.	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
6.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1		
7.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1		
8.	Способы демонстрация полученных навыков и	1		ВДУ1.

	умений выполнения физических упражнений			ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
9.	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1		
10.	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		
11.	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1		
12.	Моделирование комплексов упражнений для развития координационно-скоростных способностей и меткости	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
13.	Моделирование комплексов упражнений для развития моторики, увеличения подвижности суставов, формирования стопы и осанки, укрепления мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1		
14.	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1		
15.	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1		
16.	Техника выполнения комплексов упражнений для укрепления мышц спины	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33.
17.	Техника выполнения комплексов упражнений для укрепления мышц ног	1		
18.	Техника выполнения комплексов упражнений для укрепления мышц рук	1		

19.	Техника выполнения комплексов упражнений для укрепления мышц живота	1		ВДУ40.
20.	Техника выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
21.	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
22.	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
23.	Разработка правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4.
24.	Универсальные навыки самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1		ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22.
25.	Техника выполнения строевого и походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении строевых	1		ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.

	упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении строевых упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений			
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на свежем воздухе и в зале	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16.
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1		ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных групп мышц.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.

32.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		
35.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
36.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей.	1		
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Проектирование индивидуальной образовательной	1		

	траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам			
44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения комплексов перемещений	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Организация проведения спортивных ролевых игр	1		ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19.
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1		ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15.
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1		ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника синхронного выполнения физических упражнений	1		
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		ВДУ1. ВДУ2.

	Выполнение упражнений под ритм и счёт			ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1		
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений с гимнастическими палками	1		
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника удержания скакалки при передаче и вращении	1		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мячом)	1		
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33.
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Демонстрация техники выполнения равновесия, поворотов и прыжков	1		

59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Освоение универсальных навыков взаимодействия в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		ВДУ40.
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Освоение танцевальных движений, выполняемых индивидуально, в парах и группах	1		
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сдача нормативов ГТО III ступени	1		
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Разработка и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1		
64.	Контрольная работа за курс 4 класса	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5. ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17.
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений в ритме/на счёт, в музыкальном такте, танцевальных движений	1		ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Разработка и демонстрация туристических физических игр и игровых заданий.	1		ВДУ1. ВДУ2. ВДУ3. ВДУ4. ВДУ5.

	Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе			ВДУ15. ВДУ16. ВДУ17. ВДУ19. ВДУ22. ВДУ23. ВДУ33. ВДУ40.
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости и координации	1		
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
Общее количество часов по программе		68		