

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области начальная школа №1 с.Хворостянка муниципального района  
Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2025 г

ПРОВЕРЕНО  
Методист  
\_\_\_\_\_  
Гражданкина В.А.  
«29» августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_  
И.И. Пахмутова  
Приказ №30-од  
от «29» августа 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета « Физическая культура»**

**«Спортивный час»**

для обучающихся 1– 3 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», от № 273 –ФЗ от 29.12.2012 года 2.ФГОС НОО (от 6 октября 2009г. №373,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 - «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»). 3.ООП НОО (Протокол № 6 от 26 мая 2017),
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре (Автор В.И. Лях).

С введением третьего часа физической культуры в ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление с гимнастической направленностью, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального, основного образования.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Спортивный час» с гимнастической направленностью.

В каждом классе отводится 1 час в неделю. 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 ч., 3 класс – 34 ч.

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия. Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Спортивный час» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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.

## **2 КЛАСС**

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»).

Партерная 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 («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, 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.

### **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.



Организирующие 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, плавание.

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.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

### **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 по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

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

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

#### **4) формирование культуры здоровья:**

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

#### **5) экологическое воспитание:**

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

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

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности 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 отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности 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, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех 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 определенных умений.

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели



физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей;

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

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

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.3	Строевые команды и построения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.2	Игры и игровые задания	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

Итого по разделу		19			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Игры и игровые задания	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

Итого по разделу		16			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Игры и игровые задания	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>



Итого по разделу		16			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Спортивные упражнения	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3	Основные направления физической культуры и спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
5	Техника выполнения основных строевых команд	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
6	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	деятельности					
9	Техника выполнения гимнастического шага	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
10	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
11	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
12	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
13	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
16	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
17	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
18	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

19	Ролевые подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
21	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
22	Игры с гимнастическим предметом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
23	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
24	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
25	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
26	Спортивные эстафеты с мячом	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
27	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

30	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
31	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
32	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
33	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				
3	Олимпийское движение: история и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>

	современность. Структура российского спортивного движения					
4	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
5	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
6	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
7	Практика проведения общеразвивающ	1				



	их, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности					
8	Практика проведения ролевых игр	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
9	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
10	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				
11	Техника выполнения упражнений партерной	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>

	разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах					
12	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
13	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				
14	Техника выполнения приземления после прыжка	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
15	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				
16	Техника выполнения	1				

	подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад					
17	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
18	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				
19	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>

20	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				
21	Комбинации с упражнениями с гимнастическим и предметами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
22	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				
23	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>

	двигательной активности в играх и игровых заданиях					
24	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
25	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
26	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				

27	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
28	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				
29	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
30	Техника выполнения упражнений для	1				

	развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие					
31	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
32	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				
33	Игры на свежем воздухе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
34	Здравствуй лето! Эстафета	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е	34	0	0			
--	----	---	---	--	--	--



### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2	Классификация физических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
3	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
4	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
5	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6	Строевые команды: построения, перестроения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
7	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8	Техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	акробатических упражнений					
9	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
10	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
11	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
12	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
13	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
14	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
15	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	плечевого пояса					
16	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
17	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
18	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
19	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
20	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
21	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	для развития подвижности коленного сустава					
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	координационно-скоростных способностей					
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
28	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
29	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
30	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
31	Построения и перестроения, повороты в строю	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
32	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
33	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
34	Демонстрация навыков и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	умений в итоговых показательных упражнениях					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

