


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им. Дм. Батиева» с. ГАМ**  
**(МБОУ «СОШ им. Дм. Батиева» с. ГАМ)**

Республика Коми, Усть-Вымский район, с. Гам, ул. Молодежная д. 17, тел. (882134)45-5-66, E-mail: [soshgam@yandex.ru](mailto:soshgam@yandex.ru)

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного  
цикла  
Протокол № 1  
от «29» августа 2021г.

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
  
С.А. Борисова  
от «29» августа 2021 г.

Утверждено:  
Директор школы МБОУ «СОШ  
Дм. Батиева» с. Гам  
Г.В. Адамова  
Приказ № 73  
от 30.08.2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Физическая культура**

(наименование учебного предмета/курса)

## **начальное общее образование**

(уровень образования)

## **4 года**

(срок реализации программы)

Программу составила Одинцова Т. В.

с. Гам, 2021 г.

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка..... ..
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....
3. Содержание учебного предмета..... ..
4. Тематическое планирование .....

## **1. Пояснительная записка**

**1.1.** Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 марта 2021 года,
2. Приказом Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.11.2020 г. № 655 «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»,
4. Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего, основного общего, среднего общего образования с действующими изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»,
6. примерной основной образовательной программы начального общего образования (Одобрена решением от 8 апреля 2015. Протокол от №1/15 );
7. Примерная рабочая программа начального общего образования предмета « Физическая культура», М., 2021
8. С учетом авторской программы (Авторы: Каинов А. Н., Курьерова Г.И. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича).
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Уставом МБОУ «СОШ им. Дм. Батиева» с. Гам
11. Основной образовательной программы МБОУ «СОШ им. Дм. Батиева» с. Гам;
12. Учебным планом школы (федерального и регионального компонента, компонента образовательной организации);
13. Годового учебного календарного графика на текущий учебный год;

**Ведущими целями** обучения физической культуре в начальной школе являются:

- физическое развитие школьников, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- с охранение и укрепление здоровья школьников, формирование у них потребности в физическом совершенствовании, здоровом и безопасном образе жизни;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и интеллектуальному развитию, развитию творческой самостоятельности, социальной адаптации учащихся.

**Достижение указанных целей обеспечивается реализацией следующих задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее истории и современном развитии, значении в жизни человека и укреплении здоровья, в физическом развитии и формировании здорового образа жизни;
- формирование базовых представлений о единстве физического, интеллектуального, психического, нравственного и социального здоровья личности как основы гармоничного развития человека;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

#### ***Обоснование выбора учебно-методического комплекта***

Для реализации рабочей программы по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов используется учебно-методический комплект авторов

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
/ В. И. Лях.	« Физическая культура»	1 -4 кл.	М.: Просвещение, 2017 г.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 2 часа в неделю (всего 270 часов): в 1 классе – 66 часов, во 2-4 классах – 68 часов.

## 1.2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **2. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **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.

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и 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.

**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.

**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**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— 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 определения вида спорта;

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

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия,** отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— 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, 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 успешного результата;

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия,** отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность,



учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

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

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевою 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 учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

## **Предметные результаты.**

### **1 класс**

#### **1) 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; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

#### **2) Способы физкультурной деятельности** *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:*

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;16

— 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 со стандартными значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

#### **3) Физическое совершенствование** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— 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 на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

## 2 класс

### 1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

**2) Способы физкультурной деятельности** *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:*

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

— уметь 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 возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, 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.

**3) Физическое совершенствование** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения 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);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

### **3 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

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

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой на-

правленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить 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;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития; — различать упражнения по воздействию на развитие

основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности** *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здо-ровьеформирующими физическими упражнениями:*

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических

упражнений по целевому назначению;

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

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

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

**3) 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 и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

— 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 и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

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

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; 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 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 иное;

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

#### **4 класс**

##### **1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

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

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

— называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

##### **2) Способы физкультурной деятельности:**

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

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

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

##### **3) Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность:***

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

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

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

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях

обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;

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

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

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

— осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

— осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;

— описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);

— описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

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

— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

— демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;

— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору),

стойка на руках);

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

— моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

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

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

— осваивать технические действия из спортивных игр.

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре(4ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки,



лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физической деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики(14ч)***

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### ***Легкая атлетика (13часов)***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### ***Лыжная подготовка(18ч)***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

#### ***Подвижные игры (18ч)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **«Знания о физической культуре» (4ч)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **«Гимнастика с основами акробатики» (14ч)**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **«Легкая атлетика»(13ч)**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **«Лыжная подготовка»» (18ч)**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### **«Подвижные игры»(19ч)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **«Знания о физической культуре» (8ч)**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **«Гимнастика с основами акробатики (14ч)**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**«Легкая атлетика»(10ч)**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжная подготовка»(13ч)**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

**«Подвижные игры, элементы спортивных игр»(21ч)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**«Плавание» (3ч)**

Движение руками и ногами при плавании кролем на груди, скольжение на груди и на спине, прыжки в воду с тумбы

( выезд в бассейн г. Микунь)

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**«Знания о физической культуре» (8ч)**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**«Гимнастика с основами акробатики»(14ч)**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок

назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**«Легкая атлетика»(10ч)**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**«Лыжная подготовка» (13ч)**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**«Подвижные игры, элементы спортивных игр»(21ч)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Куда укаатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**«Плавание»(3ч)**

Движение руками и ногами при плавании кролем на груди, скольжение на груди и на спине, прыжки в воду с тумбы  
( выезд в бассейн г. Микунь)

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

#### 4. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

##### 1 класс

№п/п	Разделы программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Праздник: «День здоровья»	4

2	Легкая атлетика	Урок «Спорт в жизни человека»	13
3	Гимнастика с основами акробатики	Праздник «В здоровом теле – здоровый дух».	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивно-развлекательные игры «Белая Олимпиада».	17
5	Лыжная подготовка	Праздник Здоровья « Пера Богатырь»	18
Итого			66

### 2 класс

№п/п	Разделы программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Праздник: «День здоровья»	4
2	Легкая атлетика	Урок «Спорт в жизни человека»	13
3	Гимнастика с основами акробатики	Праздник «В здоровом теле – здоровый дух».	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивно-развлекательные игры	19
5	Лыжная подготовка	Праздник Здоровья « Пера Богатырь»	18
Промежуточная аттестация			1
Итого			68

### 3 класс

№п/п	Разделы программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Праздник: «День здоровья»	8
2	Легкая атлетика	Урок «Спорт в жизни человека»	10
3	Гимнастика с основами акробатики	Праздник «В здоровом теле –	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивно-развлекательные игры	21

5	Лыжная подготовка	Праздник Здоровья « Пера Богатырь»	13
6	Плавание		3
Промежуточная аттестация сдача нормативов + тест			1
Итого			68

1

#### 4 класс

№ п/п	Разделы программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	Праздник: «День здоровья»	8
2	Легкая атлетика	Урок «Спорт в жизни человека»	10
3	Гимнастика с основами акробатики	Праздник «В здоровом теле –	14
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Спортивно-развлекательные игры	21
5	Лыжная подготовка	Праздник Здоровья « Пера Богатырь»	13
6	Плавание		3
Промежуточная аттестация – сдача нормативов+тест			1
Итого			68

**Промежуточная аттестация проводится со 2 по 4 классы в форме тестирования**

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебник « **Физическая культура. 1—4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 18-е издание. — М.: Просвещение, 2017г**
  2. Стандарт начального общего образования по физической культуре
  3. Рабочая программа.
- Физическая культура. 1-11 класс: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2012.
- Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014

4. Сайт методической поддержки УМК <http://school-russia.prosv.ru/> «Российская электронная школа» — государственный портал дистанционного обучения школьников. Здесь можно найти уроки, тематические курсы, и материалы для проектной работы.

## 2. Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>

2. Образовательный портал. – Режим доступа : [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>

4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)

5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>

6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>

7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>

8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>

9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

## 5. Интернет-ресурсы для дистанционного обучения учителям физкультуры

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы

<http://fizkultura-na5.ru/>

На этом сайте собраны: программы по физкультуре, здоровьезбережения и видам спорта, календарно -тематические планирования для всех классов с первого по одиннадцатый, кроссворды , статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnica.ru/>

Материалы, размещенные предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>

Праздник День физкультурника

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Комплексы упражнений для формирования осанки

<http://summercamp.ru/>

Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

Клас	Название урока	Ссылка на учебные материалы
------	----------------	-----------------------------



с		
1	Режим дня	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
1	Знания о физических качествах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
1	Знакомство с лёгкой атлетикой	<a href="https://mosobr.tv/release/8004">https://mosobr.tv/release/8004</a>
1	Правила безопасности на уроке лёгкой атлетики. Челночный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
1	Лёгкая атлетика: беговые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
1	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/</a>
1	Лёгкая атлетика: метание	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a>
1	Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, развитие гибкости	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
1	Гимнастика с элементами акробатики: вис на согнутых руках и кувырок вперед	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
1	Преодоление полосы препятствий	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559</a>
1	Правила безопасности и возникновение подвижных игр	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
1	Баскетбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a>
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>
1	Футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/</a>
1	Подвижные игры с элементами футбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882</a>
1	Подвижные игры на развитие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>

	двигательной активности	
1	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
2	История спорта	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
2	Первые Олимпийские игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
2	Знания о физических упражнениях	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
2	Физическое развитие человека	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2	Лёгкая атлетика: совершенствование бега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
2	Лёгкая атлетика: челночный бег как норматив ГТО	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
2	Лёгкая атлетика: прыжки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
2	Лёгкая атлетика: метание	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
2	Гимнастика с элементами акробатики: строевая подготовка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
2	Гимнастика с элементами акробатики: вис и упоры, кувырок вперёд	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
2	Гимнастика с элементами акробатики: подтягивание на перекладине, кувырки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
2	Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
2	Гимнастика с элементами акробатики: лазанье	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>

	по гимнастической стенке	
2	Баскетбол: ловля и передача мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/</a>
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>
2	Футбол: техника игры в футбол	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
2	Подвижные игры с элементами футбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
2	Подвижные игры: старинные народные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
3	История физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
3	Физическая нагрузка/упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
3	Общие знания о физической культуре	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/</a>
3	Развитие мышц с помощью физических упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/</a>
3	Знакомство с лёгкой атлетикой	<a href="https://mosobr.tv/release/8004">https://mosobr.tv/release/8004</a>
3	Лёгкая атлетика: история происхождения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
3	Лёгкая атлетика: челночный бег	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
3	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/</a>
3	Лёгкая атлетика: метание	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
3	Лёгкая атлетика: прыжки	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
3	Гимнастика с элементами акробатики: история	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/</a>
3	Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/</a>

	выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»	
3	Баскетбол: история игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>
3	Футбол: история игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
3	Подвижные игры с элементами футбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
3	Волейбол: история игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
3	Подвижные игры с элементами волейбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
4	История физической культуры в России	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
4	Физическая культура. Нагрузка и ЧСС	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
4	Физическая культура. Самоконтроль	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
4	Физическая культура. Безопасность на уроках физической культуры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
4	Знакомство с лёгкой атлетикой	<a href="https://mosobr.tv/release/8004">https://mosobr.tv/release/8004</a>
4	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
4	Лёгкая атлетика: виды упражнений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
4	Лёгкая атлетика: метание	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
4	Лёгкая атлетика: метание малого и большого мяча	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
4	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
4	Гимнастика с элементами акробатики:	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>

4	упражнения комплексные	
4	Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
4	Баскетбол как вид спорта	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853</a>
4	Волейбол: история игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
4	Подвижные игры с элементами волейбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</a>
4	Футбол: история игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
4	Подвижные игры с элементами футбола	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393</a>
4	История подвижных игр	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
4	Национальные подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>

### **Дополнительная литература для обучающихся**

Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.1.

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
2. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. ( Стандарты второго поколения).
4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
5. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство Й»Первое сентября», 2002.
6. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

### **Технические средства обучения**

Компьютер

Мультимедиапроектор

Спортивный зал соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН 2.4.2.1178-02).