

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Администрация города Оби Новосибирской области

МБОУ школа № 2

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей физической культуры  Гаврилова Е.И. Протокол №1 от «27» августа 2026г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Гончарова Т.Н. «28» августа 2026г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ школа № 2  Николаенко И.А Приказ № 233-О/Д От «31» августа 2026г
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Программу составили:

Гаврилова Е.И.

Леонов Е.В.

Объ-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, 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, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» 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.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального

общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа по физической культуре обеспечивает Сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

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

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

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, туризм, 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.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры,

культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности. Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей, обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

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. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах: Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств, обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают

преимущество между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала

рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

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

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (2+1 час в неделю), в 3 классе – 102 часа (2+1 час в неделю), на модульный блок «Городошный спорт» отводится 1 час в неделю в каждом классе. В 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). При планировании учебного материала по программе по физической культуре

рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

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.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования.

Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры, и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии

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

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

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, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.

Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры.

Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

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 и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при 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 здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания 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;
кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

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, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой; 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; 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 одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

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 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, удержание на воде, дыхание под водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние; 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 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).

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

давать основные определения по организации строевых упражнений:

строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна; знать строевые команды;

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

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (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 другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами

соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

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

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»

1) Знания о городошном спорте.

История зарождения игры в городки и городошного спорта.
Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.
История развития современного городошного спорта в России, в регионе.
Легендарные отечественные городошники, тренеры.
Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту.
Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта.
Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.
Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки.
Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды.
Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту. Команды и сигналы судьи.
Современные правила соревнований городошного спорта.
Словарь терминов и определений городошного спорта.
Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе.
Упражнения, техника и тактика городошного спорта.
Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.
Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.
Режим дня при занятиях городошным спортом.
Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.
Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

1) Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий городками.
Комплексы для упражнений городошников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.
Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.
Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях городошным спортом.
Подвижные игры и правила их проведения.
Организация и проведение игр, направленных на формирование

двигательных умений городошника.

Организация подвижных и иных игр с элементами городков со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

2) Физическое совершенствование.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры без предметов и с предметами («Прыжки по полоскам»,

«Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки»), эстафеты с элементами городков.

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Подвижные игры специальной направленности: «Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса», «Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска», «Метание снарядов на точность».

Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги. Бег – приставными шагами,

скрестным, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.

Повороты – толчком с правой на левую ногу, одновременным разворотом двух ног на носках, на скорость, на количество повторений с соблюдением равновесия.

Разворот толчком правой ноги на левую, с остановкой после упора правым коленом под левое. Повороты – на двух ногах, прыжком, выпадам, на 90°, 180°.

Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты.

Бросок биты, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях.

Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах «города», на «марке» и внутри «города».

Выбивание одиночных городков из пределов «пригорода».

Выбивание комбинаций городков в пределах «города».

Выбивание штрафного городка.

Броски в цель с удлиненного и укороченного расстояния. Начало разгона биты, опережающей работой ног.

Разворот плечевого пояса во время наведения биты на цель.

Супинация бросающей руки на протяжении всего броска.

Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.

Коллективное ведение игры в городошном спорте по упрощенным правилам.

Учебные игры в городки.

Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля «Городошный спорт» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Городошный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития городошного спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий городошным спортом; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии городошным спортом.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Городошный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

способность самостоятельно определять цели своего обучения средствами городошного спорта и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Городошный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

формирование представлений о значении занятий городошным спортом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в городки, городошного спорта в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;

формирование представлений об игре в городки и основных правилах игры, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий городошным спортом, личной гигиены; соблюдение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий городошным спортом;

формирование основ организации самостоятельных занятий городошным спортом со сверстниками;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами городошного спорта;

формирование способности выполнять технические элементы (приемы): бросок биты в площадь «города» с расстояния 3, 4, 5 метров, метание биты на дальность, попадание битой в вертикально стоящие городки, техника основного броска (основы техники хвата биты, техники выполнения замаха, разгона и наведения биты на цель); подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся; упражнения, направленные на обучение технике броска биты в целом, и упражнения, направленные на изучение элементов техники броска;

способность выполнять элементарные тактические комбинации:

индивидуально (выбивание одиночных городков в «городе» и «пригороде», комбинаций из двух, трех городков, фигур); тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами игры в городки; основные правила игры в городки; игра в городки малыми составами (игра 2×2 , 3×3); игра полными командами (4×4 , 5×5); организация школьных соревнований по городошному спорту зимой и летом;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и так далее);

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке; формирование умения определять уровень физической подготовленности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения; формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий городошным спортом;

формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

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	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями.	4			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.2	Самоконтроль. Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.3	Строевые команды и построения	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		10			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
1.2	Игры и игровые задания	20	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1		

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			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.2	Легкая атлетика	19	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

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			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.2	Легкая атлетика	19	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

1.2	Закаливание организма	1			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.2	Легкая атлетика	20	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль «Городошный спорт» 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о городошном спорте					
1.1	Знания о городошном спорте	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	19	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль «Городошный спорт» 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о городошном спорте					
1.1	Знания о городошном спорте	10			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	19	1		Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1
2	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1
3	Подвижные игры	1
4	Обучение специальным беговым упражнениям.	1
5	Обучение высокому, низкому стару, стартовый рывок.	1
6	Подвижные игры.	1
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
8	Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
9	Подвижные игры	1
10	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м.	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1
12	Подвижные игры	1
13	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
14	Обучение броску мяча в неподвижную мишень.	1
15	Подвижные игры	1
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1
17	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1

18	Подвижные игры	1
19	Обучение броска мяча на дальность.	1
20	Обучение сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
21	Подвижные игры	1
22	Техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения, лежа на спине	1
23	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
24	Подвижные игры	1
25	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и организующие команды.	1
26	Гимнастические упражнения с мячом.	1
27	Подвижные игры.	1
28	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1
29	Акробатические упражнения, основные техники.	1
30	Подвижные игры.	1
31	Акробатические упражнения, основные техники.	1
32	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1
33	Подвижные игры.	1
34	Акробатические упражнения, основные техники.	1
35	Акробатические упражнения, основные техники.	1
36	Подвижные игры.	1
37	Акробатические упражнения, основные техники.	1
38	Акробатические упражнения, основные техники.	1

39	Подвижные игры.	1
40	Акробатические упражнения, основные техники.	1
41	Акробатические упражнения, основные техники.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Техника выполнения упражнений для развития гибкости и укрепления опорно-двигательного аппарата.	1
44	Гимнастическая разминка. Базовые элементы на гимнастическом бревне.	1
45	Подвижные игры.	1
46	Акробатические упражнения, основные техники.	1
47	Акробатические упражнения, основные техники.	1
48	Гимнастическая разминка. Базовые элементы на гимнастическом бревне.	1
49	Инструктаж по технике безопасности. Считалки для подвижных игр.	1
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
51	Обучение спортивным играм.	1
52	Обучение спортивным играм.	1
53	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1
54	Обучение спортивным играм	1
55	Обучение спортивным играм	1
56	Спортивные эстафеты с мячом	1
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
59	Обучение спортивным играм.	1
60	Обучение спортивным играм.	1
61	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1

62	Обучение спортивным играм.	1
63	Обучение спортивным играм.	1
64	Спортивные эстафеты с мячом	1
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
66	Обучение спортивным играм.	1
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
68	Спортивные эстафеты с мячом	1
69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
70	Обучение спортивным играм.	1
71	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
72	Обучение спортивным играм.	1
73	Обучение спортивным играм.	1
74	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
75	Обучение спортивным играм.	1
76	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1
77	Обучение спортивным играм.	1
78	Спортивные эстафеты с мячом	1
79	Инструктаж по технике безопасности. ГТО – что это такое? Спортивные нормативы.	1

80	Специально беговые упражнения. Высокий, низкий старт, стартовый рывок.	1
81	Подвижные игры.	1
82	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
83	Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
84	Подвижные игры.	1
85	Обучение передачи набивного мяча	1
86	Обучение метание мяча в цель	1
87	Подвижные игры.	1
88	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
89	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м.	1
90	Подвижные игры.	1
91	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
92	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1
93	Подвижные игры.	1
94	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
95	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1

96	Подвижные игры.	1
97	Техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1
99	Подвижные игры.	1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Изучение специально беговых упражнений.	1
2	Сложно координированные беговые упражнения.	1
3	Специально беговые упражнения. Изучение высокий, низкий старт, стартовый рывок.	1
4	Высокий, низкий старт, стартовый рывок. Бег на короткие дистанции.	1
5	Бег с поворотами и изменением направлений.	1
6	Развитие координации движений. Бег на короткие дистанции.	1
7	Обучение броска мяча в неподвижную мишень.	1
8	Обучение челночному бегу, бросок мяча на дальность.	1
9	Обучение прыжка в длину с разбега.	1
10	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
11	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
12	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
13	Техника норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
14	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, Поднимание туловища из положения, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
15	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
16	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1
17	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и команды.	1
18	Гимнастическая разминка. Базовые элементы на гимнастическом бревне.	1
19	Обучение опорному прыжку	1

20	Обучение опорному прыжку	1
21	Обучение опорному прыжку	1
22	Акробатические упражнения, основные техники.	1
23	Акробатические упражнения, основные техники.	1
24	Акробатические упражнения, основные техники.	1
25	Акробатические упражнения, основные техники.	1
26	Акробатические упражнения, основные техники.	1
27	Гимнастическая разминка. Базовые элементы на гимнастическом бревне.	1
28	Упражнения со скакалкой.	1
29	Акробатические упражнения, основные техники.	1
30	Акробатические упражнения, основные техники.	1
31	Акробатические упражнения, основные техники.	1
32	Акробатические упражнения, основные техники.	1
33	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и команды.	1
34	Игры с приемами баскетбола	1
35	Игры с приемами баскетбола	1
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
40	Прием «волна» в баскетболе	1
41	Прием «волна» в баскетболе	1
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1

46	Футбольный бильярд	1
47	Футбольный бильярд	1
48	Бросок ногой	1
49	Бросок ногой	1
50	Обучение спортивным играм в волейбол.	1
51	Обучение спортивным играм в волейбол.	1
52	Обучение спортивным играм в волейбол.	1
53	Обучение спортивным играм в волейбол.	1
54	Обучение спортивным играм в волейбол.	1
55	Инструктаж по техники безопасности. Специально беговые упражнения.	1
56	Высокий, низкий старт, стартовый рывок. Бег на короткие дистанции.	1
57	Обучение челночному бегу. Броски мяча в неподвижную мишень.	1
58	Передача эстафетной палочки. Прыжки на скакалке.	1
59	Прыжок в длину с разбега.	1
60	Броски мяча на дальность.	1
61	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
62	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
63	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
64	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
65	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, Поднимание туловища из положения, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
66	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
67	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
----	---	---

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	1
2	Высокий, низкий старт, стартовый рывок. Бег на короткие дистанции.	1
3	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30, 60 м.	1
5	Специально беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м	1
6	Челночный бег.	1
7	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
8	Метание малого мяча в цель.	1
9	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
10	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
11	Обучение метания мяча на дальность.	1
12	Прыжки через скакалку. Обучение прыжка в длину с разбега.	1
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки. Подвижная игра.	1
14	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
15	Смешанное движение по пересеченной местности 1км.	1
16	Смешанное движение по пересеченной местности 1км.	1
17	Инструктаж по технике безопасности. Строевые команды и упражнения.	1
18	Передвижения по гимнастическому бревну. Передвижения по гимнастической стенке.	1

19	Акробатика: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
20	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, Поднимание туловища из положения, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
21	Акробатика: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
22	Прыжки на скакалке. Ритмичная гимнастика.	1
23	Акробатика: перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
24	Опорный прыжок (ноги врозь).	1
25	Опорный прыжок (ноги врозь).	1
26	Опорный прыжок (ноги врозь).	1
27	Лазание по канату. Ритмичная гимнастика.	1
28	Опорный прыжок (ноги врозь).	1
29	Акробатическая связка.	1
30	Акробатическая связка.	1
31	Акробатическая связка.	1
32	Акробатическая связка.	1
33	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
34	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
35	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
36	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
38	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
39	Спортивная игра баскетбол	1
40	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
41	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
42	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
43	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1

44	Подвижные игры с приемами волейбола	
45	Волейбол. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
46	Спортивная игра в волейбол	1
47	Специальные упражнения для развития быстроты.	1
48	Футбол. Остановка, удары, ведение мяча.	1
49	Футбол. Остановка, удары, ведение мяча.	1
50	Футбол. Остановка, удары, ведение мяча.	1
51	Подвижные игры с приемами футбола	1
52	Футбол. Остановка, удары, ведение мяча.	1
53	Спортивная игра футбол	1
54	Специальные упражнения для развития ловкости.	1
55	Инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	1
56	Высокий, низкий старт, стартовый рывок. Бег на короткие дистанции.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30, 60, 100 м	1
58	Челночный бег.	1
59	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1
60	Метание малого мяча в цель.	1
61	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1
62	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
63	Обучение метания мяча на дальность.	1
64	Прыжки через скакалку. Обучение прыжка в длину с разбега.	1
65	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки. Подвижная игра.	1
66	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
67	Смешанное движение по пересеченной местности 2 км.	1

68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	1
2	Высокий, низкий старт, стартовый рывок. Бег на короткие дистанции.	1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30, 60,100 м	1
4	Самостоятельная физическая подготовка. Игра «Лапта»	1
5	Метание малого мяча на дальность.	1
6	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1
7	Метание мяча в цель. Передача эстафетной палочки.	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега.	1
9	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
10	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
11	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
12	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье	1
13	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
14	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
15	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
16	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
17	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и команды. Подвижные игры.	1

18	Передвижения по гимнастическому бревну. Передвижения по гимнастической стенке.	1
19	Акробатическая комбинация.	1
20	Акробатическая комбинация.	1
21	Акробатическая комбинация.	1
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1
24	Обучение опорному прыжку.	1
25	Обучение опорному прыжку.	1
26	Обучение опорному прыжку.	1
27	Акробатическая комбинация.	1
28	Акробатическая комбинация.	1
29	Акробатическая комбинация.	1
30	Акробатическая комбинация.	1
31	Акробатическая комбинация.	1
32	Акробатическая комбинация.	1
33	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и команды.	1
34	Упражнения из игры баскетбол.	1
35	Упражнения из игры баскетбол.	1
36	Упражнения из игры баскетбол.	1
37	Упражнения из игры баскетбол.	1
38	Упражнения из игры баскетбол.	1
39	Упражнения из игры баскетбол.	1
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
42	Упражнения из игры волейбол.	1
43	Упражнения из игры волейбол.	1

44	Упражнения из игры волейбол.	1
45	Упражнения из игры волейбол.	1
46	Упражнения из игры волейбол.	1
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
49	Упражнения из игры футбол.	1
50	Упражнения из игры футбол.	1
51	Упражнения из игры футбол.	1
52	Упражнения из игры футбол.	1
53	Упражнения из игры футбол.	1
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
55	Инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	1
56	Высокий, низкий старт, стартовый рывок. Бег на короткие дистанции.	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30, 60,100 м	1
58	Самостоятельная физическая подготовка. Игра «Лапта»	1
59	Метание малого мяча на дальность.	1
60	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г.	1
61	Метание мяча в цель. Передача эстафетной палочки.	1
62	Обучение прыжка в длину с разбега.	1
63	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1
64	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
65	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1

66	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1
67	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль «Городошный спорт» 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Общие сведения о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах, сборных и их достижениях.	1
2	Названия и роль главных городошных организаций мира, Европы, страны, региона.	1
3	Выдающиеся отечественные и зарубежные городошники, тренеры, внесшие большой вклад в развитие и становление современного городошного спорта.	1
4	Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по городошному спорту, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне.	1
5	Школьные спортивные и физкультурные соревнования по городошному спорту, "Меткие биты", городошные проекты для образовательных организаций и обучающихся.	1
6	Современные правила организации и проведения соревнований по городошному спорту.	1
7	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1
8	Первые признаки утомления.	1
9	Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом.	1
10	Подбор физических упражнений для развития физических качеств городошника.	1
11	Подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта.	1
12	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1
13	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1

14	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1
15	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре, модуль "городошный спорт".	1
16	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с городошной битой.	1
17	Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).	1
18	Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне начального общего образования.	1
19	Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях "города" и "пригорода" с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты.	1
20	Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем.	1
21	Броски по высоким фигурам и комбинациям городков.	1
22	Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".	1
23	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур	1
24	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур,	1
25	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур.	1
26	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Колодец"	1
27	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Колодец"	1
28	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Письмо"	1
29	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Письмо"	1
30	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец", фигуры "Письмо"	1
31	Учебные игры в городки	1
32	Учебные игры в городки	1

33	Учебные игры в городки	1
34	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1

Модуль «Городошный спорт» 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Современные правила организации и проведения соревнований по городошному спорту.	1
2	Правила судейства соревнований по городошному спорту; роль и обязанности судейской коллегии.	1
3	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, городошной площадкой.	1
4	Правила безопасной культуры занятий городошным спортом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя или болельщика.	1
5	Характерные травмы городошников, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.	1
6	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.	1
7	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий городошным спортом в летнее и зимнее время.	1
8	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1
9	Подбор физических упражнений для развития физических качеств городошника.	1
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта.	1
11	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1
12	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1
13	Подвижные игры и эстафеты с элементами	1
14	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре, модулю "городошный спорт".	1
15	Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем.	1
16	Броски по высоким фигурам и комбинациям городков.	1
17	Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".	1

18	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур	1
19	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур,	1
20	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур.	1
21	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Колодец"	1
22	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Колодец"	1
23	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Письмо"	1
24	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании фигуры "Письмо"	1
25	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец", фигуры "Письмо"	1
26	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец", фигуры "Письмо"	1
27	Тактика игры: индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец", фигуры "Письмо"	1
28	индивидуальные действия при выбивании комбинаций городков, расположенных на поверхности "города", комбинаций городков от фигур "Пулеметное гнездо"	1
29	индивидуальные действия при выбивании комбинаций городков, расположенных на поверхности "города", комбинаций городков от фигур "Пулеметное гнездо"	1
30	Учебные игры в городки	1
31	Учебные игры в городки	1
32	Учебные игры в городки	1
33	Учебные игры в городки	1
34	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.	1

Критерии оценивания: <https://s-2g-ob.edusite.ru/sveden/files/559b0e44bebb8edfd0a1b93a8952c52a.pdf>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью

«Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство

«Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р.

Хайрутдинов. - Волгоград: Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/> РЭШ Физическая культура:

<https://resh.edu.ru/subject/9/> Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/> Физкультура в школе:

<http://www.fizkulturaravshkole.ru/> Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

