

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ "Районное управление образованием"

МБОУ «Узко-Лугская НОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Чеусова О.В.

Приказ 74/1 от «30» август
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий совет

 Панькова М.В.

Приказ 74/1 от «30» август
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

 Огулов З.В.

Приказ № 74/1 от «30»
август 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 1 – 4 классов

с.Узкий Луг,

год 2023-2026

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 даёт 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, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом 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 своё 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 учётом 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 её 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, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых 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.

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, целеустремлённость, 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 объём 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 определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые 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 определённых 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 учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость 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, целеустремлённом 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 объёма 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 всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма 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 лёгкого 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 преемственно 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 учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых 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 – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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 лёжа, 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, расчёт.

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 вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, 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 («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

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

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

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

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 приёмы.

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 вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, 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 («берёзка»), 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) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх,

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, 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 вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. 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 вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

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 вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники

выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 приёмы.

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 приёмов 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 приёмы.

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 физкультминуток, утренней гимнастики.

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

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом 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 кувyrками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

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 её 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» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

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

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения культуры физической в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о значительных 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) высшее образование:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, изучении и осуществлении физических упражнений, создании учебных проектов, развитии взаимопонимания и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, ее подготовке, оценке поведения и поступков. своих товарищей с позиции моральных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказания посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при соблюдении ошибок и способе их ограничения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о низком развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимому формированию здоровья и здоровых привычек, физическому развитию и физическому развитию;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими и информационными технологиями;

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

4) контролирует культуру здоровья:

осознание ценностей своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе

освоение 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:

экологическое отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственной природе и психическому здоровью, соблюдение принципов осознания правил безопасного поведения в условиях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, входить в физическую культуру (за пределы изучаемого), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного физического состояния организма, сохранения его здоровья и эмоционального состояния;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;

сохранять связь между физическими движениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторического состояния систем физического воспитания, по исключительной ограниченности направленности их использования, исключительно по устойчивому развитию низких качеств (способностей) человека;

приводить примеры и изучать демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, прогулок на лыжах (при физическом снежном покрове), тренировки начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристические физические упражнения;

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

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

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими дополнительные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности и учебных предметах;

использовать информацию, полученную с помощью выводов, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного экономического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых автоматов, туристических физических упражнений;

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

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и присоединения, формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

построить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушений при выполнении механических движений, в играх и игровых автоматах, стабильных эстафетах;

организовать (при содействии взрослом или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, обсуждение целей общей деятельности, включая общие роли, выполнение определенных решений, определение действий для достижения результата;

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

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

Конструктивно разрешать конфликты путем учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценить влияние физической подготовки на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

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

рассмотреть возможные ситуации, последствия для здоровья и жизни;

предусматривать волевую саморегуляцию при планировании и выполнении планов своей жизнедеятельности, учитывать меры к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, организации анализировать свои ошибки;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программного обеспечения по физической культуре, выделяются: полученные знания, полученные знания, навыки и особенности действий, характерные для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их обычно, преобразование и применение в различных научных и новых устройствах.

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

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и движений, эффективность которых измеряется избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, мышлением и координационной классификацией всех движений;

игровые упражнения, состоящие из сложных видов действий (элементарные движения, бег, броски и другие), которые осуществляются в хороших вариантах в соответствии с изменяемой игровой структурой и фиксируются для повышения эффективности всей организации в целом и по стандартному результату действия (например, точный бросок, быстрее пробежать, адаптироваться в соответствии с постановкой оборудования или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, ограничение ограничения, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность измерения, которое производит комплексное воздействие на организм и результативность ограничения расстояния и перемещения на местности;

Спортивные соревнования объединяют наши групповые движения, выполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является специализацией для достижения максимальных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех трупп, если в них указаны 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 окончанию обучения **в 1 классе** обучающийся получает следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

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

сформулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний нарушения личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, обеспечить представление о здоровом образе жизни, о важности уличного поведения, активного образа жизни, сформулировать основные правила безопасного поведения в зале физическими упражнениями тренировками (в спортивном зале, на спортивных площадках, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и самостоятельные физические упражнения организацией упражнений, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для развития развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

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

составить и выполнить индивидуальные распорядки дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерения и записи в записи, которые приводят показатели длины и массы тела, сопоставляют их значения с рекомендуемыми для дальнейшего развития значениями.

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

участвовать в различных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомств с календарем спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команда и строевые действия.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для опорно-двигательного аппарата, включая формирование гимнастического шага, мягкого бега;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития задач в период начального общего образования и развитие 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 движения, направленные на поддержание 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 удобные игровые действия.

К завершению обучения **во 2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать выполнение техники освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечая динамику развития естественных физических образцов: гибкость, сила, координационно-скоростные способности;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, видов спорта, излагать и на некоторую информацию ходить о ГТО, его нормативах, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнениях, как жизненно важные навыки человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушные и солнечные ванны, правила гигиены при выполнении упражнений, во время купания и занятий плаванием, охарактеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

подбор и составление комплексов упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, приемов свода стопы, укрепления определенных групп мышц, увеличения подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и стандартно ставить стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективности развития;

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

знать основные строительные команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составляют и выполняют индивидуальные распорядки дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, исследования, сравнивают динамику развития физических явлений и способностей: гибкость, координационных способностей, измерение (пальпаторно) ритмов сердечных сокращений при выполнении упражнений с переменными;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторических сложившихся систем физического воспитания, по исключительной ограниченности направленности их использования, по исключительному миру на развитие низких качеств (способностей) человека.

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

участвуйте в играх и игровых заданиях, соответствующих эстафетам; сохранять ролевое участие членов команды; выполнить перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать и внедрять технику выполнения подводных, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных движений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

соблюдение равновесия стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с повороти ног и в группировке (в об

К завершению обучения **в 3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

поддерживать и описывать характер современного движения в нашей стране, формулировать отличия задач физической культуры от задач спорта;

Выполнять задания по составлению комплексов физических упражнений по строгой ограниченности направленности их использования, выхода и возвышения материала по заданной теме, объяснения причин физических упражнений для формирования и развития здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

высота и описание общего строения человека, называемое основными частями костного скелета человека и основными группами мышц;

описание техники выполнения интеллектуальных физических упражнений;

сформулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда каждый из следующих примеров эффективно развивается: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

применять усилия в будущем для развития основных физических свойств и способностей человека;

проявлять навыки развития моторики;

объяснять технику движения под водой, технику удержания тела на воде;

сформулировать основные правила выполнения серьезных упражнений (по мнению спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

самостоятельно провести разминку по ее видам: продольную, партерную, разминку у опор, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовать проведение игр, игровые задания и постоянный эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Следите за своим дыханием при выполнении упражнений базовой гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

готовить, организовывать и проводить игры и игровые задания;

Выполнять ролевые задания при параллельном эстафете с гимнастическим обзором/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать универсальные навыки при выполнении организующих упражнений и жизненных важнейших навыков двигательной деятельности человека, таких как: построение и перестроение, различные способы передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

измерены показатели качества: гибкость, координация – и записан динамик их развития;

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

осваивать строительный и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать универсальные приемы прыжков, поворотов, равновесий, включая: серии поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ноги, обеими ногами с повороти и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать , бег на скорость, метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту через планку, прыжки в длину и иное;

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

К завершению обучения **в 4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определить и кратко оценить характер физической культуры, ее роль в общей культуре человека, пересказать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понять и раскрыть связь физической культуры с трудовой и военной средой;

названное направление физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в рамках строгой направленности;

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

охарактеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторического состояния систем физического воспитания и отметить роль туристической деятельности в ориентации на местность и жизнеобеспечении в трудовых условиях;

дать основные определения по организации строительных упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, расстояние, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строительные команды;

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

определение ситуаций, требующих применения правил с учетом травматизма;

определение состава спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий труда;

В современном мире развиваются гимнастические упражнения (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способности физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдения за своим физическим развитием, в том числе измеряя свое состояние после закаливающих процедур;

измерения показателей развития физической культуры и способностей по методикам программы физической культуры (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

общаться и участвовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, смещения, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, опор стопы и осанки, развитие меткости и другие;

создавать, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные навыки по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать тяжелую нагрузку для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от физического уровня подготовленности и эффективности, динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные навыки по контролю за средней физической нагрузкой при выполнении упражнений на развитие физической силы по частоте сердечных сокращений;

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

обеспечения нагрузки на группу мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);

принять на себя ответственность за результаты, обеспечить развитие естественных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные навыки при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения серьезных упражнений;

осваивать универсальные навыки по взаимодействию в парах и группах при обучении специальным физическим упражнениям;

представить качества гибкости, согласованности и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений базовой гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строительные команды;

осваивать универсальные упражнения по взаимодействию в группах при обучении и физических упражнениях;

описывать и соблюдать правила соревновательной деятельности по виду спорта (по выбору);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

выполнение техники 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, партнерная, у опор);

осваивать универсальные навыки в самостоятельной организации и включении подвижных игр, игровых задач, стабильного эстафета;

осваивать универсальные навыки управления активами в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из существующих игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	10			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			Поле для свободного ввода
1.2	Легкая атлетика	1			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			Поле для свободного ввода

1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
1.2	Легкая атлетика	4			
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Поле для свободного ввода
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Поле для свободного ввода
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода
2.7	Легкая атлетика	14			
Итого по разделу		31			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным	1				Поле для свободного ввода1

	спортивным оборудованием в школе					
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
13	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
14	Элементы физических упражнений,	1				Поле для

	ассоциированные с характерным движением животных					свободного ввода1
15	Организирующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности стопы	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава	1				Поле для свободного

						ввода1
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления стопы	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для гибкости плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного

						ввода1
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх.	1				Поле для свободного

	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений					ввода1
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1

46	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на формирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование координации	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1

55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника	1				Поле для свободного

	грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор					ввода1
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1				Поле для свободного ввода1
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1

7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
11	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1

14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для гибкости плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1

22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения базовых равновесий у опоры	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения правильного приземления после прыжка у опоры	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление и комбинирование упражнений из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
29	Основные правила правильного выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения подводящих и	1				Поле для

	акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо					свободного ввода1
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя, мост стоя, вставание из положения «мост»	1				Поле для свободного ввода1
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
39	Комбинации с упражнениями из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1

40	Комбинации с упражнениями из партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
41	Комбинации с упражнениями из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
44	Комбинации с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
46	Правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1

48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1

56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
61	Легкая атлетика. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
62	Легкая атлетика. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
63	Легкая атлетика. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1

64	Легкая атлетика. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
65	Легкая атлетика. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
66	Легкая атлетика. Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
67	Легкая атлетика. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
68	Легкая атлетика. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Поле для свободного ввода1
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Поле для свободного ввода1
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				Поле для свободного ввода1
4	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
5	Легкая атлетика. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
6	Легкая атлетика	1				Поле для свободного ввода1
7	Легкая атлетика	1				Поле для свободного ввода1

8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые команды: построения, перестроения	1				Поле для свободного ввода1
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение	1				Поле для свободного ввода1

	освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки					
16	Методика измерения пульса при увеличении нагрузки. Привила дыхания при выполнении упражнений. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастических упражнений из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
23	Составление комплекса и	1				Поле для

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости спины					свободного ввода1
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1				Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности ног, подвижности коленного сустава	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных	1				Поле для свободного ввода1

	способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей					
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений из общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Поле для свободного ввода1
33	Выполнение нормативов на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Поле для свободного ввода1
34	Игровые задания на выполнение	1				Поле для

	физических упражнений					свободного ввода1
35	Построения и перестроения в шеренги с помощью перекатов, поворотов, прыжков, танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				Поле для свободного ввода1
37	Игры с выталкиванием	1				Поле для свободного ввода1
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
41	Игры на устойчивость	1				Поле для свободного ввода1
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят	1				Поле для свободного

	градусов					ввода1
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на	1				Поле для свободного

	развитие силы мышц					ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений по специализации вида спорта	1				Поле для свободного ввода1
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Поле для свободного ввода1
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Поле для свободного ввода1
60	Методика оценки изменений	1				Поле для

	показателей скорости при плавании на определенное расстояние					свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на силу	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1				Поле для свободного ввода1
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				Поле для свободного ввода1
68	Демонстрация навыков и умений	1				Поле для

	соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях					свободного ввода ¹
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Поле для свободного ввода1
2	Туристическая деятельность	1				Поле для свободного ввода1
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Поле для свободного ввода1
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1

6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1				Поле для свободного ввода1
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Поле для свободного ввода1
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Поле для свободного ввода1
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Поле для свободного ввода1
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц	1				Поле для свободного ввода1

	тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				Поле для свободного ввода1
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных	1				Поле для свободного ввода1

	суставов; на развитие эластичности мышц ног					
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Поле для свободного ввода1
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				Поле для свободного ввода1

26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминутки на воздухе и в зале	1				Поле для свободного ввода1
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Поле для свободного ввода1
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Поле для свободного ввода1
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Методика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для	1				Поле для свободного ввода1

	эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам					
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Поле для свободного ввода1
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Поле для свободного ввода1
40	Легкая атлетика.	1				Поле для

						свободного ввода1
41	Легкая атлетика. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
42	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
43	Подвижные игры. Легкая атлетика	1				Поле для свободного ввода1
44	легкая атлетика. Игры	1				Поле для свободного ввода1
45	Легкая атлетика.Игры	1				Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
47	Легкая атлетика. Игры	1				Поле для свободного ввода1
48	Легкая атлетика.Игры	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры	1				Поле для свободного

						ввода1
50	Легкая атлетика.Игры	1				Поле для свободного ввода1
51	Легкая атлетика.Игры	1				Поле для свободного ввода1
52	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических	1				Поле для свободного ввода1

	упражнений					
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Поле для свободного ввода1
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				Поле для свободного ввода1
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Поле для свободного ввода1

66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Поле для свободного ввода1
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
68	Показательное выступление	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕ

