

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Согласовано на заседании
педагогического совета школы;
Протокол № 10
от 26 июня 2024 год

«Утверждено»
Приказ № 01-08/134 от 26 июня 2024 года
Директор МОУ «СОШ № 21»
О.Ю. Иванова

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
(наименование учебного предмета)
уровень начального общего образования
(уровень образования)

Срок реализации: 4 года

Составитель (и): Кудрявцева Т.В.
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта
2024

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 развить.

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), умения 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. **Перетягивание каната.** 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.

Освоение технических приемов действий в перетягивание каната.

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.

Освоение технических приемов и действий в перетягивании каната

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.
Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных по перетягиванию каната.

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени 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.

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

Организующие команды и 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.

Освоение технических приемов и действий в перетягивании каната.

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. **Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната.**

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 физкультурминуток, 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 кувырками, 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 (перетягивание каната), 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 (перетягивание каната) и правилами судейства соревнований по перетягиванию каната.**

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 (перетягивание каната) 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

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

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

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять

стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К

последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, **перетягивание каната**);

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

осваивать технические приемы и действия по перетягиванию каната.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных по перетягиванию каната и их достижениях, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику

удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

осваивать технику перетягивания каната.

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта, знать современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната;

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;
объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений
(по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

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

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности

человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

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

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

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

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

знать правила судейства соревнований по перетягиванию каната;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (перетягивание каната);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 6 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль | 3 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты | 5 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Строевые команды и построения | 1 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 9 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 22 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 10 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 1 | 1 | Поле для свободного ввода |

| | | | | |
|---|------------------------------------|----|---|---------------------------|
| Итого по разделу | | 33 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Овладение физическими упражнениями | 18 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 18 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 4 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 1 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 3 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 4 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 7 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Техника выполнения упражнений основной гимнастики | 32 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 7 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 1 | 0 | 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 | 2 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 16 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Основы навыков плавания | 2 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 5 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 2 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 7 | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 1.1 | Специальные упражнения основной гимнастики | 22 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Игры и игровые задания | 8 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 30 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---------------------------|
| 2.1 | Комбинации упражнений основной гимнастики | 8 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Спортивные упражнения | 12 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Туристические физические упражнения | 2 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 5 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 2.1 | Способы физкультурной деятельности | 9 | 0 | 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 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений | 2 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Игры и игровые задания | 4 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 23 | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| 2.1 | Универсальные умения выполнения | 2 | 1 | Поле для свободного ввода |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---------------------------|
| | физических упражнений при взаимодействии в группах | | | |
| 2.2 | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 14 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка) | 3 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений | 4 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.5 | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 2 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.6 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 3 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.7 | Подготовка к демонстрации достигнутых результатов | 3 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 31 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
|----------|--|------------------|-----------------------|
| | | Всего | Контрольные работы |
| 1 | Понятие «физическая культура». Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 |
| 2 | Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. | 1 | 0 |
| 3 | Классификация физических упражнений. Одежда для занятий физическими упражнениями. Упражнения общей разминки. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. Бег в равномерном темпе. | 1 | 0 |
| 4 | Контроль. Бег 30 м. Основные направления физической культуры и спорта. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | 1 |
| 5 | Основные разделы урока. Организующие команды. Основные понятия: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). | 1 | 0 |
| 6 | Значение физической культуры в жизни человека. Выполнения упражнений общей разминки с | 1 | 1 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | контролем дыхания. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. Правила выполнения прыжков в длину с места. | | |
| 7 | Перетягивание каната. Знания о перетягивании каната. Строевые команды и построения. Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П Метание мяча на дальность. Эстафеты. | 1 | 0 |
| 8 | Перетягивание каната. Технические приемы в перетягивании каната. Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 |
| 9 | Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка Баскетболиста. Удержание мяча. | 1 | 0 |
| 10 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой Стойка баскетболиста. Удержание мяча. Перемещения. | 1 | 0 |
| 11 | Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Баланс мяча на ладони. Броски и ловля баскетбольного мяча | 1 | 0 |
| 12 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. Одиночный отбив мяча от пола. | 1 | 0 |
| 13 | Проектирование и выполнение игровых заданий Ведение мяча на | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | месте. | | |
| 14 | Виды танцевальных движений. Ведение мяча на месте, в движении. | 1 | 0 |
| 15 | Основные элементы физических упражнений. Ведение мяча в движении. Игровые задания с мячом. | 1 | 0 |
| 16 | Организуемые команды и приемы при построении, передвижении, расчёт. Игровые задания с мячом. | 1 | 0 |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. 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 | 1 | 0 |
| 18 | О гигиенические требования на уроке гимнастики. Техника выполнения гимнастического бега. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. новая стойка. | 1 | 0 |
| 19 | Культура движений. Гимнастика. Общие принципы выполнения упражнений. Группировки. Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе. | 1 | 0 |
| 20 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе. Перекаты в группировке. | 1 | 0 |
| 21 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | эластичности мышц стопы Шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках. Кувырок в сторону. | | |
| 22 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава. Шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе. Стойка на лопатках. | 1 | 0 |
| 23 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы. Стойка на лопатках. Мост. Вис на гимнастической стенке. | 1 | 0 |
| 24 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. Упражнения для развития моторики и координации. Удержание скакалки. | 1 | 0 |
| 25 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Подтягивание из вися лежа. | 1 | 0 |
| 26 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног. Подскоки через скакалку вперед, назад. | 1 | 0 |
| 27 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку вперед. Упражнение для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника. | 1 | 0 |
| 28 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины Прыжки через скакалку назад. Упражнения методом скручивания мышц спины. | 1 | 0 |
| 29 | Контроль. Подтягивание на низкой перекладине. Спортивное оборудование и инвентарь. | 1 | 0 |
| 30 | Техника выполнения различных | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | видов ходьбы для развития координации. Упражнения для для укрепления мышц спины и увеличение их эластичности. Мост из положения лежа. Полушпагат. | | |
| 31 | Плавание. Правила поведения в бассейне. Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку .Игровые задания со скакалкой.Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке. | 1 | 0 |
| 32 | Плавание. Освоение правил и техники. Техника выполнения упражнений с мячом. Кувырок вперед. Техника выполнения танцевальных шагов. | 1 | 0 |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. | 1 | 0 |
| 34 | Имитационные упражнения ступающего шага. Повороты на лыжах переступанием. | 1 | 0 |
| 35 | Имитационные упражнения ступающего шага. Упражнения в передвижении на лыжах. | 1 | 0 |
| 36 | Техника ступающего шага во время передвижения. | 1 | 0 |
| 37 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесии. Техника ступающего шага без палок. | 1 | 0 |
| 38 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений. Техника ступающего шага без палок. | 1 | 0 |
| 39 | Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 40 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 |
| 41 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 |
| 42 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 |
| 43 | Повороты переступанием, торможение на лыжах. | 1 | 0 |
| 44 | Ходьба на лыжах разными способами. | 1 | 0 |
| 45 | Игровые задания. Повороты переступанием, торможение на лыжах. | 1 | 0 |
| 46 | Основные правила участия в спортивных эстафетах. Ходьба на лыжах разными способами. | 1 | 0 |
| 47 | Контроль. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. | 1 | 1 |
| 48 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 1 | 0 |
| 49 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. | 1 | 0 |
| 50 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Эстафеты. | 1 | 0 |
| 51 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости. Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств | 1 | 0 |
| 52 | Техника безопасности на уроках | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | подвижных и спортивных игр. Обучение способам организации игровых площадок | | |
| 53 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». | 1 | 0 |
| 54 | Броски и ловля волейбольного мяча. | 1 | 0 |
| 55 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Броски и ловля волейбольного мяча | 1 | 0 |
| 56 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам. Броски и ловля мяча через сетку. | 1 | 0 |
| 57 | Броски и ловля мяча через сетку. | 1 | 0 |
| 58 | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. | 1 | 0 |
| 59 | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. | 1 | 0 |
| 60 | Пионербол двумя мячами. Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 |
| 61 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега. Бег 30 метров. | 1 | 0 |
| 62 | Сочетание различных видов ходьбы. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | 0 |
| 63 | Контроль бег 1000м без учета времени. Метание малого мяча в цель. | 1 | 1 |
| 64 | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. | 1 | 0 |
| 65 | Футбол. Ведение футбольного мяча | 1 | 0 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|
| | по заданной траектории. Удары по мячу с места. Метание малого мяча на дальность. | | |
| 66 | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием. | 1 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 4 |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
|-------|--|------------------|--------------------|
| | | Всего | Контрольные работы |
| 1 | Гармоничное физическое развитие. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением | 1 | 0 |
| 2 | Краткая характеристика основных физических качеств. Упражнения общей разминки. Техника бега на 30 м. | 1 | 0 |
| 3 | Контроль бег 30м. Повторение разученных упражнений. упражнения для формирования и укрепления стопы. | 1 | 1 |
| 4 | Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 |
| 5 | Гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»). Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 |
| 6 | Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Беговые упражнения. | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | Сложно координированные прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Шаги в полном приседе («гусиный шаг»), | | |
| 7 | Перетягивание каната. Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных по перетягиванию каната и их достижениях. Краткая характеристика основных физических качеств. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 |
| 8 | Перетягивание каната. Технические приемы в перетягивании каната. Различие упражнений по воздействию на развитие физических качеств. | 1 | 0 |
| 9 | Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Бросок мяча в заданную плоскость. | 1 | 0 |
| 10 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. Бросок мяча в заданную плоскость. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 |
| 11 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. | 1 | 0 |
| 12 | Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Ведение мяча на месте. | 1 | 0 |
| 13 | Практика выполнения организующих команд и | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | приёмов. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Ведение мяча в движении. | | |
| 14 | Техника выполнения гимнастического шага и бега с контролем дыхания. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Ведение мяча в движении. | 1 | 0 |
| 15 | Основные правила выполнения упражнений общей разминки. Игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 |
| 16 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног. Игры с приемами баскетбола. | 1 | 0 |
| 17 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Группировки , перекаты. | 1 | 0 |
| 18 | Осанка и ее влияние на организм человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Гибкость как физическое качество.Строевые упражнения и команды. Стойка на лопатках. | 1 | 0 |
| 19 | Методика контроля осанки. Гимнастическая разминка. Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), кувырок вперед. | 1 | 0 |
| 20 | Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»). Кувырок вперед. | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 21 | Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»). Кувырок вперёд. | 1 | 0 |
| 22 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Кувырок назад. | 1 | 0 |
| 23 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации. Осанка и ее влияние на здоровье человека. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития координации. кувырок назад. | 1 | 0 |
| 24 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости. Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»). Кувырок назад. | 1 | 0 |
| 25 | Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры. Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой. Шпагат. | 1 | 0 |
| 26 | Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры. Танцевальные гимнастические движения. Наклоны туловища | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»). Шпагат. | | |
| 27 | Техника выполнения приземления после прыжка. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»). Шпагат . | 1 | 0 |
| 28 | Контроль. Подтягивание на низкой перекладине. Укрепления мышц бедер («неваляшка»). Мост из положения лежа. | 1 | 1 |
| 29 | Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры. Упражнение для укрепления мышц живота. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 | 0 |
| 30 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад | 1 | 0 |
| 31 | Плавание. Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Составление комбинаций упражнений основной гимнастики. Шпагат продольный, поперечный, колесо. | 1 | 0 |
| 32 | Плавание. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. "Мост" из положения сидя, из положения стоя, подъем из положения "м | 1 | 0 |
| 33 | Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. Здоровый образ жизни и способы его формирования. | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 34 | Олимпийское движение: история и современность. Скользящий шаг с работой палок. | 1 | 0 |
| 35 | Структура российского спортивного движения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 |
| 36 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 |
| 37 | Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 |
| 38 | Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 |
| 39 | Основные физические качества. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 |
| 41 | Спуск с горы в основной стойке. Подъем лесенкой. | 1 | 0 |
| 42 | Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке | 1 | 0 |
| 43 | Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 |
| 44 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 |
| 45 | Торможение лыжными палками при спуске с горы. | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 46 | Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км. | 1 | 0 |
| 47 | Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок». | 1 | 0 |
| 48 | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 |
| 49 | Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 |
| 50 | Контроль. Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. | 1 | 1 |
| 51 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 |
| 52 | Прохождение дистанции до 3 км попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 0 |
| 53 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Туристические игры и эстафеты. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 |
| 54 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 |
| 55 | Практика проведения общеразвивающих, туристических, спортивных игр, игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности. | 1 | 0 |
| 56 | Проектирование и модернизация игр и спортивных эстафет. Передачи, ловля и бросок | 1 | 0 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|
| | малого мяча. Подвижные игры. | | |
| 57 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу | 1 | 0 |
| 58 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Игровые задания с мячом. | 1 | 0 |
| 59 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. | 1 | 0 |
| 60 | Игровые задания с мячом. Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. | 1 | 0 |
| 61 | Правила техники безопасности на уроках. Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции 30 м. Подготовка и сдача норм ГТО. | 1 | 0 |
| 62 | Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 |
| 63 | Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. | 1 | 0 |
| 64 | Контроль. Бег 1000 м на результат. Подготовка и сдача норм ГТО. | 1 | 1 |
| 65 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 66 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 67 | Футбол. Игры с приемами футбола: метко в цель. | 1 | 0 |
| 68 | Футбол. Футбольный бильярд. | 1 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
|-------|--|------------------|--------------------|
| | | Всего | Контрольные работы |
| 1 | Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 |
| 2 | Гармоничное развитие. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные. | 1 | 0 |
| 3 | Контроль. Бег 30м на скорость. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подводящие упражнения и их назначение. Методика проведения контрольных измерений. | 1 | 1 |
| 4 | Классификация физических упражнений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 |
| 5 | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игровые задания на выполнение физических упражнений. | 1 | 0 |
| 6 | Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места | 1 | 0 |
| 7 | Перетягивание каната. Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната. Метание малого | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | (теннисного) мяча на дальность. | | |
| 8 | Перетягивание каната. Основы обучения и выполнения различных технических элементов в перетягивании каната. Техника выполнения упражнений на силу и гибкость, координационно-скоростные способности при перетягивании каната. | 1 | 0 |
| 9 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячами. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 |
| 10 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. | 1 | 0 |
| 11 | Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | 0 |
| 12 | Ведение мяча. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Ведение мяча. | 1 | 0 |
| 13 | Строевые команды: построения, перестроения. Ведение мяча. Игры для развития внимания и ловкости. | 1 | 0 |
| 14 | Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры. Ведение мяча. | 1 | 0 |
| 15 | Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Игры для развития быстроты. | 1 | 0 |
| 16 | Практика применения методики измерения | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | <p>пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей</p> | | |
| 17 | <p>Правила поведения на уроках гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки. Строевые команды: построения и перестроения. Исходные положения в физических упражнениях.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> | 1 | 0 |
| 18 | <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Методика контроля осанки. Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Группировки.</p> | 1 | 0 |
| 19 | <p>Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> | 1 | 0 |
| 20 | <p>Составление комплексов и демонстрация техники выполнения упражнений из общей разминки. Техника выполнения акробатических упражнений. Способы передвижения ходьбой и</p> | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | бегом; упражнения с гимнастическим мячом. Стойка на лопатках. | | |
| 21 | Составление комплекса упражнений для мышц спины, для развития гибкости позвоночника. Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 | 0 |
| 22 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса стопы. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 | 0 |
| 23 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног. Основные группы мышц человека. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; | 1 | 0 |
| 24 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 |
| 25 | Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук и | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | плечевого пояса. Мост. | | |
| 26 | Влияние утренней гимнастики на человека. Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Мост. Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 |
| 27 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость. Наклон из положения стоя на скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 |
| 28 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений. | 1 | 0 |
| 29 | Контроль. Подтягивание на низкой перекладине. Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений для развития координационно - скоростных способностей. | 1 | 1 |
| 30 | Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки. Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей. Акробатические упражнения для | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | перемещений. | | |
| 31 | Плавание. Правила дыхания в воде. Согласование двигательных действий при плавании. Перемещение с помощью танцевальных движений. Техника выполнения прыжков через скакалку. | 1 | 0 |
| 32 | Плавание. Виды и техника спортивных стилей плавания. Техника выполнения строевого и походного шага. Составление комбинаций из элементов танцевальных движений. | 1 | 0 |
| 33 | Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 |
| 34 | Классификация физических упражнений. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 | 0 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 |
| 36 | Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке | 1 | 0 |
| 37 | Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 |
| 39 | Спуски на лыжах. | 1 | 0 |
| 40 | Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 41 | Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 |
| 42 | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов | 1 | 0 |
| 43 | Передвижение на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 |
| 44 | Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 |
| 45 | Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий. | 1 | 0 |
| 46 | Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг | 1 | 0 |
| 47 | Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты | 1 | 0 |
| 48 | Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты | 1 | 0 |
| 49 | Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг | 1 | 0 |
| 50 | Контроль. Дистанция 1 км с учетом времени. Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц. | 1 | 1 |
| 51 | Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО | 1 | 0 |
| 52 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости. Туристические игры для тренировки | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | координационных способностей, ловкости, точности, координации движений. | | |
| 53 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей. Спортивные игры (волейбол). Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 |
| 54 | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры | 1 | 0 |
| 55 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 |
| 56 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу | 1 | 0 |
| 57 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу | 1 | 0 |
| 58 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля | 1 | 0 |
| 59 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля | 1 | 0 |
| 60 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 |
| 61 | Правила техники безопасности на уроках. | 1 | 0 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|
| | Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. | | |
| 62 | Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Прыжок в длину с места. | 1 | 0 |
| 63 | Контроль. Бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений. | 1 | 1 |
| 64 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода. | 1 | 0 |
| 65 | Контрольно-тестовые упражнения. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 66 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 67 | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Техника выполнения упражнений ГТО II ступени: прыжок в длину с места; метание мяча в заданную плоскость. | 1 | 0 |
| 68 | Футбол. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. | 1 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | |
|-------|---|------------------|--------------------|
| | | Всего | Контрольные работы |
| 1 | Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением | 1 | 0 |
| 2 | Задачи спорта и задачи физической культуры. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 |
| 3 | Контроль. Бег 30 м. Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. | 1 | 1 |
| 4 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения | 1 | 0 |
| 5 | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 |
| 6 | Беговые упражнения Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. | 1 | 0 |
| 7 | Перетягивание каната. Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Метание малого (теннисного) мяча на дальность | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 8 | Перетягивание каната. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 9 | Баскетбол. Основные правила безопасного поведения на уроках баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | 0 |
| 10 | Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 |
| 11 | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 0 |
| 12 | Баскетбол. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 0 |
| 13 | Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. | 1 | 0 |
| 14 | Упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 |
| 15 | Упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 0 |
| 16 | Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования. | 1 | 0 |
| 17 | Основные правила безопасного поведения на | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | уроках гимнастики.Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | | |
| 18 | Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 | 0 |
| 19 | Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | 0 |
| 20 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 |
| 21 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 |
| 22 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 |
| 23 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 |
| 24 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. | 1 | 0 |
| 26 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |
| 27 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 |
| 28 | Контроль. Подтягивание на низкой перекладине.Упражнения с партнером. Упражнения с предметами | 1 | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 29 | Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения акробатические. Упражнения с предметами. | 1 | 0 |
| 30 | Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 | 0 |
| 31 | Плавание. Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Распределение упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подбор музыкального сопровождения. | 1 | 0 |
| 32 | Плвание. Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Подбор музыкального сопровождения в комбинации ритмической гимнастики. | 1 | 0 |
| 33 | Основные правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 |
| 35 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 |
| 36 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 |
| 37 | Повороты на лыжах. | 1 | 0 |
| 38 | Повороты на лыжах. | 1 | 0 |
| 39 | Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 40 | Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 |
| 41 | Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок | 1 | 0 |
| 42 | Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок | 1 | 0 |
| 43 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 |
| 44 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 |
| 45 | Спуски на лыжах. | 1 | 0 |
| 46 | Спуски на лыжах. | 1 | 0 |
| 47 | Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 |
| 48 | Контроль. Дистанция 1 км с учетом времени. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 1 |
| 49 | Передвижение на лыжах для развития выносливости | 1 | 0 |
| 50 | Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом | 1 | 0 |
| 51 | Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий | 1 | 0 |
| 52 | Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. | 1 | 1 |
| 53 | Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в | 1 | 0 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | волейболе | | |
| 54 | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе | 1 | 0 |
| 55 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 |
| 56 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 |
| 57 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 |
| 58 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 |
| 59 | Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе | 1 | 0 |
| 60 | Волейбол по правилам с использованием разученных технических действия. | 1 | 0 |
| 61 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 |
| 62 | Сдача нормативов ГТО II ступени. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места | 1 | 0 |
| 63 | Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. | 1 | 0 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|
| | Прыжок в длину с места. | | |
| 64 | Контроль. Бег 1000 м с учетом времени. Сдача нормативов ГТО II ступени. | 1 | 1 |
| 65 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 66 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 |
| 67 | Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Подготовка к демонстрации показательного выступления | 1 | 0 |
| 68 | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче и ведение мяча в футболе. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груд Показательное выступление | 1 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие для учителей 1-4 класс изд. Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

2. <https://resh.edu.ru/subject/lesson>