

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Школа № 9 г.о. Самара

**РАССМОТРЕНО**

МО начальных классов



Буркова О.А.

Протокол №1

от "23" 082022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР



Белякова У.О.

Протокол №1

от "26" 08 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Макарова Н.А.

Приказ №01-04/126  
Школа № 9  
от "29" 082022 г.ра

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 3633812)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель:  
Суляев И.С.

Учитель физической культуры

Самара 2022-2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы 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 т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; 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 Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — 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 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 включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа 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 обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутриспредметных 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 на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе 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 учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа 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 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 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 обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», 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 программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе 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 направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; 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 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 уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе 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 используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» 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 основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* 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 должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе 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 младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы 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 возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания 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. 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.* 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.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

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

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

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

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы 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 учебного предмета 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 (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ 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 в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе 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.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.



# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### ***Организуемые команды приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

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

**Партнерная 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) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

#### ***Пример:***

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

#### ***Пример:***

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

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

#### ***Плавательная подготовка***

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

#### ***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

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

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

#### ***Организующие команды и приёмы***

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

## **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

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

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

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

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

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

### ***Организуящие команды приёмы***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с 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 материально-технической базы).

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

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

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий,

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (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.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, 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.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося



строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение 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 учащихся в физкультурной деятельности.

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 КЛАСС**

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

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

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

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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.

### **3) 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 возрастной период начальной школы, 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.

## **2 КЛАСС**

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

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

— кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

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

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

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

— принимать адекватные 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.

### **3) 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).

## **3 КЛАСС**

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

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

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

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— находить информацию о возрастном периоде, 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.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (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 т.д.;
- 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 (по выбору).

## **4 КЛАСС**

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

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

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

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по 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 (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	<b>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</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.5.	<b>Стрелковые команды, виды построения, расчёта</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Самоконтроль. Стрелковые команды и построения</b>	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	34	4	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	20	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	23	3	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	0	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	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	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.5	Плавание	3	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.5.	Игры и игровые задания	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6.	Организующие команды и приемы	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		60			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	24	2	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	3	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	3	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Спортивные упражнения	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Туристические физические упражнения	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	0	

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3.	Стрелковые команды. Стрелковые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	7	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		15			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	15	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	14	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Игры и игровые задания	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	2	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	20	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу	39		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	0

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0	Зачет;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	Зачет;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0	Зачет;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Зачет;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	Зачет;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0	Зачет;
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	Зачет;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	Зачет;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	Зачет;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	Зачет;
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0	Зачет;

12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0	Зачет;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	Зачет;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	Зачет;
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	Зачет;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	Зачет;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	Зачет;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	Зачет;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	Зачет;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	0	Зачет;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	0	Зачет;
22.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	1	0	Зачет;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0	Зачет;
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;

25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0	Зачет;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	1	0	Зачет;
27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0	Зачет;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0	Зачет;
29.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	Зачет;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	Зачет;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	0	Зачет;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	0	Зачет;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;
34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0	Зачет;
35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	1	0	Зачет;



36.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0	Зачет;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0	Зачет;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	Зачет;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	Зачет;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	1	0	Зачет;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0	Зачет;
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0	Зачет;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0	Зачет;
44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	0	Зачет;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0	Зачет;
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;
47.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	0	Зачет;
48.	Режим дня	1	0	0	Зачет;
49.	Основные правила личной гигиены	1	0	0	Зачет;
50.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	1	0	Зачет;
51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	0	Зачет;
52.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	0	Зачет;

53.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0	Зачет;
54.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0	Зачет;
55.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	1	0	Зачет;
56.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0	Зачет;
57.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	Зачет;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	Зачет;
59.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0	Зачет;
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0	Зачет;
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0	Зачет;
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;
63.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	0	Зачет;
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0	Зачет;
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0	Зачет;
66.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	Зачет;
67.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	Зачет;
68.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0	Зачет;

69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0	Зачет;
70.	Бросок и ловля мяча	1	0	0	Зачет;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	1	0	Зачет;
72.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	0	Зачет;
73.	Игровые задания с мячом	1	0	0	Зачет;
74.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	0	0	Зачет;
75.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0	Зачет;
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;
77.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	0	Зачет;
78.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперед попеременно каждой ногой.	1	0	0	Зачет;
79.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0	Зачет;
80.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0	Зачет;
81.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	0	Зачет;
82.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	0	Зачет;
83.	Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Зачет;
84.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	1	0	Зачет;

85.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	0	Зачет;
86.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	0	Зачет;
87.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	0	Зачет;
88.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	0	Зачет;
89.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	0	Зачет;
90.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	0	Зачет;
91.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	0	Зачет;
92.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0	Зачет;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;
94.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0	Зачет;
95.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	1	0	Зачет;
96.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	0	Зачет;
97.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0	Зачет;
98.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	0	Зачет;
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	0	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0	Зачет;

2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0	Зачет;
3.	История Олимпийских игр	1	0	0	Зачет;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	0	Зачет;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0	Зачет;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	Зачет;
7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0	Зачет;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад	1	1	0	Зачет;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперед, назад	1	0	0	Зачет;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперед с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	Зачет;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперед с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	Зачет;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	Зачет;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	Зачет;

14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0	Зачет;
-----	--	---	---	---	--------

15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0	Зачет;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	Зачет;
17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	Зачет;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	Зачет;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	Зачет;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0	Зачет;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0	Зачет;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0	Зачет;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0	Зачет;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Зачет;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0	Зачет;
26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	1	0	Зачет;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	Зачет;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	Зачет;

29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	Зачет;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	Зачет;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	Зачет;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	1	0	Зачет;
33.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	0	Зачет;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0	Зачет;
35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0	Зачет;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Зачет;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0	Зачет;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0	Зачет;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Зачет;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	0	Зачет;
41.	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	0	Зачет;



42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	0	Зачет;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0	Зачет;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0	Зачет;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0	Зачет;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	1	0	Зачет;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0	Зачет;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	0	0	Зачет;
49.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0	Зачет;
50.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0	Зачет;
51.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	0	Зачет;
52.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0	Зачет;
53.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	0	Зачет;
54.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки»	1	0	0	Зачет;
55.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0	Зачет;
56.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0	Зачет;
57.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0	Зачет;

58.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	1	0	Зачет;
59.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0	Зачет;
60.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0	Зачет;
61.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0	Зачет;
62.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0	Зачет;
63.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0	Зачет;
64.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0	Зачет;
65.	Игровые задания с мячом	1	0	0	Зачет;
66.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	1	0	Зачет;
67.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	Зачет;
68.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	Зачет;
69.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0	Зачет;
70.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	Зачет;
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0	Зачет;
72.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0	Зачет;
73.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Зачет;

74.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	1	0	Зачет;
75.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0	Зачет;
76.	Торможение способом «плуг»	1	0	0	Зачет;
77.	Отработка навыко торможения способом«плуг»	1	0	0	Зачет;
78.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	Зачет;
79.	Правила поведения в бассейне	1	0	0	Зачет;
80.	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	1	0	0	Зачет;
81.	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	0	Зачет;
82.	Отработка навыков выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»,«лягушонок», «весёлый	1	0	0	Зачет;
83.	Освоение спортивных стилей плавания	1	01	0	Зачет;
84.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	1	0	Зачет;
85.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	0	0	Зачет;
86.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	0	0	Зачет;
87.	Плавание способом кроль на спине	1	0	0	Зачет;
88.	Старт при плавании кролем на спине	1	0	0	Зачет;
89.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	0	0	Зачет;
90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	Зачет;

91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0	Зачет;
92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0	Зачет;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	0	Зачет;
94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Зачет;
95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Зачет;
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0	Зачет;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0	Зачет;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0	Зачет;
99.	Освоение элементов современного танца	1	0	0	Зачет;
100.	100. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	Зачет;
101.	101. Игровые задания с мячом	1	0	0	Зачет;
102.	102. Игровые задания с мячом	1	0	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0	Зачет;

2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0	0	Зачет;
3.	Классификация физических упражнений по направлениям	1	0	0	Зачет;
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	0	Зачет;
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	0	Зачет;
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	0	Зачет;
7.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	0	Зачет;
8.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	0	Зачет;
9.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	0	Зачет;
10.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	1	0	Зачет;
11.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1	0	0	Зачет;
12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	0	Зачет;
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	0	Зачет;
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	0	Зачет;
15.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	0	Зачет;
16.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	0	Зачет;
17.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	0	Зачет;

18.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	0	Зачет;
19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	1	0	Зачет;
20.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	0	Зачет;
21.	Развитие 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	1	0	0	Зачет;
22.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	0	Зачет;
23.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания	1	0	0	Зачет;
24.	Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног	1	0	0	Зачет;
25.	Скольжение на груди с подключением работы ног	1	0	0	Зачет;
26.	Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук	1	0	0	Зачет;
27.	Плавание способом коля на груди	1	0	0	Зачет;
28.	Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров	1	1	0	Зачет;
29.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	Зачет;
30.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Зачет;
31.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Зачет;
32.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	0	Зачет;
33.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	Зачет;

34.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	Зачет;
35.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0	Зачет;
36.	Лазание по канату в два приема	1	1	0	Зачет;
37.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	0	Зачет;
38.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0	Зачет;
39.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1	0	0	Зачет;
40.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	0	Зачет;
41.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	0	Зачет;
42.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	0	Зачет;
43.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	0	Зачет;
44.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	1	0	Зачет;
45.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	Зачет;
46.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	0	Зачет;
47.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	Зачет;
48.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	0	Зачет;

49.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	0	Зачет;
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Зачет;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Зачет;
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Зачет;
53.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Зачет;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Зачет;
55.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Зачет;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Зачет;
57.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Зачет;
58.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	Зачет;
59.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	1	0	Зачет;
60.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	0	Зачет;
61.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0	Зачет;
62.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	0	Зачет;
63.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	0	Зачет;
64.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0	Зачет;



65.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	Зачет;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Зачет;
67.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Зачет;
68.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	1	0	Зачет;
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	Зачет;
70.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	Зачет;
71.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	Зачет;
72.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	0	Зачет;
73.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0	Зачет;
74.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Зачет;
75.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Зачет;
76.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Зачет;
77.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0	Зачет;
78.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Зачет;
79.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Зачет;
80.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	Зачет;

81.	Организация и проведения подвижной игры«Попади в кольцо»	1	0	0	Зачет;
82.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Зачет;
83.	Организация и проведения подвижной игры«Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Зачет;
84.	Волейбол как спортивная игра	1	0	0	Зачет;
85.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	1	0	Зачет;
86.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Зачет;
87.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Зачет;
88.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	0	Зачет;
89.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Зачет;
90.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Зачет;
91.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Зачет;
92.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	Зачет;
93.	Организация и проведение подвижной игры«Не давай мяча водящему»	1	0	0	Зачет;
94.	Игровые действия подвижной игры«Круговая лапта»	1	1	0	Зачет;
95.	Организация и проведение подвижной игры«Круговая лапта»	1	0	0	Зачет;
96.	Футбол как спортивная игра	1	0	0	Зачет;
97.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0	Зачет;
98.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	Зачет;
99.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	Зачет;

100.	100. Ведение футбольного мяча	1	0	0	Зачет;
101.	101. Приём катящегося футбольного мяча	1	0	0	Зачет;
102.	102. Приём мяча в воздухе	1	0	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	Зачет;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	Зачет;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	0	Зачет;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
8.	Правила поведения на занятиях в бассейне	1	0	0	Зачет;
9.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	1	0	Зачет;
10.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	0	Зачет;
11.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	0	0	Зачет;
12.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	0	0	Зачет;
13.	Плавание способом кроль на спине	1	0	0	Зачет;

14.	Старт при плавании кролем на спине	1	0	0	Зачет;
15.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	1	0	0	Зачет;
16.	Организация и проведение подвижной игры «гонка лодок»	1	0	0	Зачет;
17.	Правила выполнения упражнений в плавании Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	Зачет;
19.	История физической культуры в России	1	1	0	Зачет;
20.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0	Зачет;
21.	Акробатика как вид спорта	1	0	0	Зачет;
22.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0	Зачет;
23.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	Зачет;
24.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	Зачет;
25.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	Зачет;
26.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	1	0	Зачет;
27.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0	Зачет;
28.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0	Зачет;
29.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Зачет;
30.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Зачет;
31.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0	Зачет;
32.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Зачет;
33.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Зачет;

34.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Зачет;
35.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	0	Зачет;
36.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	1	0	Зачет;
37.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Зачет;
38.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Зачет;
39.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Зачет;
40.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Зачет;
41.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Зачет;
42.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	Зачет;
43.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	Зачет;
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	1	0	Зачет;
45.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	Зачет;
46.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	Зачет;
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	Зачет;
48.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0	Зачет;

49.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	Зачет;
50.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Зачет;
51.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	Зачет;
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	Зачет;
53.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Зачет;
54.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	Зачет;
55.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Зачет;
56.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	1	0	Зачет;
57.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Зачет;
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Зачет;
59.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
60.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два .....	1	0	0	Зачет;
61.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	Зачет;
62.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	Зачет;

63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Зачет;
64.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Зачет;
65.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	1	0	Зачет;
66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Зачет;
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Зачет;
68.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Зачет;
69.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Зачет;
70.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Зачет;
71.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Зачет;
72.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Зачет;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	Зачет;
74.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	Зачет;
75.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Зачет;
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	1	0	Зачет;

77.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Зачет;
78.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Зачет;
79.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Зачет;
80.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Зачет;
81.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Зачет;
82.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Зачет;
83.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Зачет;
84.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Зачет;
85.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Зачет;
86.	Техника передачи катящегося мяча	1	1	0	Зачет;
87.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	Зачет;
88.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Зачет;
89.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Зачет;
90.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Зачет;
91.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Зачет;



92.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	Зачет;
93.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	Зачет;
94.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0	Зачет;
95.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	1	0	Зачет;
96.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	Зачет;
97.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Зачет;
98.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Зачет;
99.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Зачет;
100.	100. Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую	1	0	0	Зачет;
101.	101. Игровые задания с мячом	1	0	0	Зачет;
102.	102. Игровые задания с мячом	1	0	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **2 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

### **3 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

### **4 КЛАСС**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **1 КЛАСС**

Методические материалы по учебному курсу

### **2 КЛАСС**

Методические материалы по учебному курсу

### **3 КЛАСС**

Методические материалы по учебному курсу

### **4 КЛАСС**

Методические материалы по учебному курсу

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1**

### **КЛАСС**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

### **2 КЛАСС**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

### **3 КЛАСС**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

### **4 КЛАСС**

<https://www.gto.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://infourok.ru/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

Оборудование для проведения спортивных мероприятий

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Статьи; Научные работы; Видеоуроки; Презентации; Конспекты; Тесты; Рабочие программы; Другие методические материалы

