

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1-4 класс составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
3. Основной образовательной программы начального общего образования;
4. Примерной адаптированной рабочей программы начального общего образования;
5. Учебного плана на 2022 – 2023 учебный год;
6. Положения об адаптированной рабочей программе по учебным предметам, курсам и курсам внеурочной деятельности.

Адаптированная 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 внутри предметных 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.

2.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, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. 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 преемственно 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.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа 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, 1 дополнительный класс — 99 ч;
- 2 класс — 102 ч;
- 3 класс — 102 ч;
- 4 класс — 102 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС, 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.

Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания:

гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

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

Основная

гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организирующие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная

деятельность

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

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

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

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

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

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 физической 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 возрастных период, 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 физической 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			Виды деятельности	ЭОР, ЦОР
		всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре (15 ч)						
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	3	0	0	<i>Использовать</i> при выполнении учебных заданий	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	3	0	0	<i>Использовать</i> при выполнении учебных заданий	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki
1.3	Место для занятий физическими	3	0	0	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных	https://infourok.ru/prezentac

	упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет				условий и места проведения занятий. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Уметь организовать</i> здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность	iya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatiy-356670.html
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	3	0	0	<i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней гимнастики. <i>Знать и формулировать</i> технику выполнения упражнений комплекса гимнастических упражнений. <i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. <i>Называть</i> основные правила личной гигиены.	https://infourok.ru/prezentaciya-rezhim-dnya-i-lichnaya-gigiena-shkolnika-480111.html
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	3	0	0	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно, а также при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных гимнастических упражнений. <i>Различать</i> гимнастические упражнения по целевому назначению: для развития определённых физических качеств и способностей, формирования костно-мышечной системы в целом и опорно-двигательного аппарата в частности.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html
Раздел 2. Способы физической деятельности (15 ч)						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	0	<i>Осваивать и выполнять</i> технику гимнастического шага, мягкого бега; упражнений на формирование свода стопы, осанки, укрепление мышц тела, подвижности суставов, развития эластичности мышц в различных положениях тела: стоя, в ходьбе; сидя / лёжа на полу; у опоры. Формирование навыков выполнения равновесия, прыжков и поворотов, умения ходьбы в шеренге,	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html

					перестроения.	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	<i>Осваивать и выполнять</i> технику гимнастических упражнений по видам разминки, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <i>Определять</i> воздействие гимнастических упражнений на группы мышц при различных положениях тела: стоя, в партере (сидя, лёжа), у опоры. <i>Определять и демонстрировать</i> группы упражнений на формирование свода стопы; развитие гибкости позвоночника; укрепление мышц спины, внутренней части бедра, икроножных мышц, мышц брюшной полости, мышц рук; развитие эластичности мышц и подвижности суставов.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	5	0	0	<i>Осваивать и выполнять</i> технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт). <i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность. (37ч)						
3.1	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	14	0	0	<i>Осваивать и выполнять технику:</i> - подводящих упражнений на гибкость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; различные наклоны туловища у опоры; - подводящих упражнений к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полушпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо;	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/12/11/urok-gimnastiki

					<p>- технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам, полноценному отдыху), упражнения для развития мелкой моторики, включая повороты и серии поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; равновесие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в различных плоскостях — вперёд, назад, в сторону;</p> <p>- упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно;</p> <p>вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки;</p> <p>- танцевальных шагов; основных элементов танцевальных движений: хореографические позиции ног; шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами); шаги галопа (в сторону, вперёд); шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах. <i>Демонстрировать</i> положение стоп, коленей, рук, головы, правильную осанку при выполнении упражнений. <i>Использовать</i> умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p>	
3.2	Игры и игровые задания	15	0	0	<p><i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях.</p>	<p>https://nsporta1.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-</p>

					<p><i>Уметь менять</i> ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.</p>	fizicheskoy-kultury
3.3	Организирующие команды и приемы	8	0	0	<p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.</p> <p><i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица</p>	https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность. (32ч)						
2.1.	Освоение физических упражнений	32	0	0	<p><i>Осваивать</i> правила видов спорта.</p> <p><i>Осваивать</i> физические упражнения, рекомендованные по виду спорта для начальной подготовки</p>	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-interes-k-fizicheskoy-kulture-kak-faktor-povisheniya-aktivnosti-shkolnikov-2571950.html
Итого						99 час

Тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	ЭОР, ЦОР
		всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре (15 ч)						
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры.	3	0	0	<i>Использовать</i> при выполнении учебных заданий	https://infourok.ru/prezentaciya-po-

	Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО					fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	3	0	0	<i>Использовать</i> при выполнении учебных заданий	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-obshchie-pravila-povedeniya-i-tehniki
1.3	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	3	0	0	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Уметь организовать</i> здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность	https://infourok.ru/prezentatsiya-na-temu-urok-osnovnaya-forma-zanyatij-356670.html
1.4	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	3	0	0	<i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней гимнастики. <i>Знать и формулировать</i> технику выполнения упражнений комплекса гимнастических упражнений. <i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур. <i>Называть</i> основные правила личной	https://infourok.ru/prezentatsiya-rezhim-dnya-i-lichnaya-gigiena-shkolnika-480111.html

					гигиены.	
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	3	0	0	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно, а также при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных гимнастических упражнений. <i>Различать</i> гимнастические упражнения по целевому назначению: для развития определённых физических качеств и способностей, формирования костно-мышечной системы в целом и опорно-двигательного аппарата в частности.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html
Раздел 2. Способы физической культуры (15 ч)						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающим и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	0	<i>Осваивать и выполнять</i> технику гимнастического шага, мягкого бега; упражнений на формирование свода стопы, осанки, укрепление мышц тела, подвижности суставов, развития эластичности мышц в различных положениях тела: стоя, в ходьбе; сидя / лёжа на полу; у опоры. Формирование навыков выполнения равновесия, прыжков и поворотов, умения ходьбы в шеренге, перестроения.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	<i>Осваивать и выполнять</i> технику гимнастических упражнений по видам разминки, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <i>Определять</i> воздействие гимнастических упражнений на группы мышц при различных положениях тела: стоя, в партере (сидя, лёжа), у опоры. <i>Определять и демонстрировать</i> группы упражнений на формирование свода стопы; развитие гибкости позвоночника; укрепление мышц спины, внутренней части бедра, икроножных мышц, мышц брюшной полости, мышц рук; развитие эластичности мышц и подвижности суставов.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnye-igry-i-estafety-5473529.html
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	5	0	0	<i>Осваивать и выполнять</i> технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-stroevye-uprazhneniya-5106877.html

					<p>музыку (ритм, счёт).</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»</p>	
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность. (37ч)						
3.1	<p>Освоение упражнений основной гимнастики:</p> <p>— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;</p> <p>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	14	0	0	<p><i>Осваивать и выполнять технику:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подводящих упражнений на гибкость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; различные наклоны туловища у опоры; - подводящих упражнений к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полушпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо; - технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам, полноценному отдыху), упражнения для развития мелкой моторики, включая повороты и серии поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; равновесие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в различных плоскостях — вперёд, назад, в сторону; - упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные 	<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/12/11/urok-gimnastiki</p>

					<p>прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки;</p> <p>- танцевальных шагов; основных элементов танцевальных движений: хореографические позиции ног; шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами); шаги галопа (в сторону, вперёд); шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах.</p> <p><i>Демонстрировать</i> положение стоп, коленей, рук, головы, правильную осанку при выполнении упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p>	
3.2	Игры и игровые задания	15	0	0	<p><i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях.</p> <p><i>Уметь менять</i> ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.</p>	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/03/27/podvizhnye-igry-na-urokah-fizicheskoy-kultury
3.3	Организующие команды и приемы	8	0	0	<p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.</p> <p><i>Передавать</i> характер сюжета,</p>	https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html

					замысла игрового задания движением тела, мимикой лица	
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность. (32ч)						
2.1.	Освоение физических упражнений	32	0	0	<i>Осваивать</i> правила видов спорта. <i>Осваивать</i> физические упражнения, рекомендованные по виду спорта для начальной подготовки	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kak-faktor-povisheniya-aktivnosti-shkolnikov-2571950.html
Итого						99 час

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	ЭОР, ЦОР
		всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре (20ч)						
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	4	0	0	Освоить первоначальные сведения о работе внутренних органов человека.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-struktura-soderzhanie-i-principi-uroka-fizicheskoy-kulturi-1864501.html
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	4	0	0	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskoy-kulturi-v-drevney-grecii-2800397.html
1.3	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	4	0	0	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение	https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-adaptivnoy-

					традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	fizicheskoy-kulture-na-2
1.4	Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	4	0	0	Использовать приобретенные знания и умения практической деятельности: -работать над личной стратегией рационального питания; -формировать привычку руководствоваться при выборе продуктов, учитывая в них основные питательные вещества.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultureesteticheskoevospitaniena-zanyatiyah-2997822.html
1.5	Плавание	4	0	0	Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания. Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-klass-2584268.html
Раздел 2. Способы физической деятельности (16 ч)						
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	8	0	0	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-samostoyatelnie-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-525021.html
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	8	0	0	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-estafety-

					дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	4234945.htm 1
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность (46 ч)						
3.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	8	0	0	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-vidi-gimnastiki-3455214.html
3.2	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	8	0	0	записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fk-gimnastika-2921835.html
3.3	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	8	0	0	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):	https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-2-3
3.4	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	8	0	0	разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в	http://www.myshared.ru/slide/1005827/

					парах);	
3.5	Игры и игровые задания	7	0	0	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-na-urokah-fizicheskoj-kulturi-klass-2607848.html
3.6	Организующие команды и приемы	7	0	0	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)	https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_motivacija_na_urokah_fizicheskoj_kultury-571939.htm
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность (20 ч)						
4.1	Освоение упражнений для развития координации и развития	20	0	0	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как	https://infourok.ru/razvitiie-koodinacion

жизненноважных навыков и умений				физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение позы на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов	nih-sposobnoste y-uchaschihsya -na-uroke-fizicheskoy-kulturi-ravnovesie-3711558.html 1
Итого					102 час

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	ЭОР, ЦОР
		всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре (20ч)						
1.1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на	5	0	0	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-organizm-cheloveka-3397897.html 1

	человека				отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)	
1.2	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	5	0	0	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;	https://infour.ok.ru/prezentaciya_natemu_klassifikaciya_fizicheskikh_uprazhneniy-424244.htm
1.3	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	5	0	0	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;	https://infour.ok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-gimnastika-klassi-479206.html
1.4	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	5	0	0	Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.	https://infour.ok.ru/prezentaciya-po-zozhdyhanie-priplavanii-4123958.html
Раздел 2. Способы физической деятельности (16ч)						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающим и здоровьесформирующими физическими упражнениями	8	0	0	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/02/prezentatsiya-na-temu-samostoyatelnye-zanyatiya
2.2	Самостоятельные	8	0	0	разучивают правила подвижных игр,	https://infour

	развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения				условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;	ok.ru/prezentaciya-pofizicheskojkulture-natemu-podvizhnyeigry-i-estafety-5473529.html
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность. (35ч)						
3.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	20	0	0	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики:	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/06/16/gimnastika-v-2-3-klasseh
3.2	Игры и игровые задания	15	0	0	разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskojkulture-natemu-podvizhnyeigry-3-klasse-4141525.html
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность (31ч)						
4.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	0	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики:	https://infourok.ru/prezentaciya-natemu-gimnastika-3-klasse-4318879.html
4.2	Спортивные упражнения	8	0	0	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/presentacii-3/3-class/
4.3	Туристические физические упражнения	8	0	0	достигается формирование физической культуры личности. включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными	https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskojkulture-natemu-

					видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность	razvitiie-fizicheskikh-kachestv-yunyhturistov-5641470.html
4.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	7	0	0	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-formii-metodii-aktivacii-interesachaschihsya-k-teoreticheskim-aspektam-zanyatij-po-3535411.html
Итого						102 час

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	ЭОР, ЦОР
		всего	КР	ПР		
Раздел 1. Знания о физической культуре (21ч)						
1.1	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	7	0	0	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-rol-fizicheskoy-kultury-v-zhiznicheloveka-5404273.html
1.2	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и	7	0	0	достигается формирование физической культуры личности. включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-razvitiie-fizicheskikh-kachestv-yunyhturistov-

	жизнеобеспечении в трудных ситуациях					5641470.html
1.3	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	7	0	0	в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр; избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий; при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки;	https://infourok.ru/preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-fk-3916315.html
Раздел 2. Способы физической деятельности (35ч)						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	7	0	0	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.	https://thepresentation.ru/sport/osnovnyy-metodiki-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-3
2.2	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	7	0	0	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-proektnaya-deyatelnost-3539676.html
2.3	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения их динамики их развития	7	0	0	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях	https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskie-sposobnosti-cheloveka-3498696.html
2.4	Моделирование комплексов упражнений	7	0	0	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают	https://infourok.ru/prezentaciya-zanyatiya-po-fizicheskoy-kulturekrugovaya-trenirovka

					способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	3826268.html
2.5	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	7	0	0	достигается формирование физической культуры личности. включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2020/03/21/prezentatsiya-orientirovaniye-na-mestnosti
Раздел 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность (21ч)						
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	7	0	0	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoj-kulture-vidy-gimnastiki-4562611.html
3.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными	7	0	0	наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;	https://share-slide.ru/sport/prezentatsiya-na-temu-formirovaniye-uuud-na

	способами передвижений					
3.3	Игры и игровые задания	7	0	0	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	https://ppt-online.org/955768
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность (25ч)						
4.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	0	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.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-metapredmetnie-rezultati-obucheniya-po-fizicheskoy-kulture-1683913.html
4.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	4	0	0	Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров. Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта)	https://infourok.ru/prezentaciya-plavanie-putk-zdorovyu-5723217.html
4.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	0	0	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturekompleksniy-urok-po-voleybolu-i-gimnastike-2535334.html
4.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально	4	0	0	Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса)	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-4-klass-4350640.html

	и в группах, выполнения акробатических упражнений					
4.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	0	0	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	http://www.myshared.ru/slide/326763/
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.	3	0	0	<i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет. <i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях. <i>Уметь менять</i> ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды. <i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/20/podvizhnye-igry
4.7	Подготовка к демонстрации полученных результатов	3	0	0	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	chrome-extension://efaidnbnmnncbnpcjajpcglefindmkaj/http://www.iro.

						yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SНCHerbak-Sistema_ocenki-FK.pdf
Итого						102 час

Поурочное планирование. 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР	
1-3	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	3	0	0	Устный опрос
4-6	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	3	0	0	Устный опрос
7-9	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	3	0	0	Устный опрос
10-12	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	3	0	0	Устный опрос
13-15	Строевые команды, виды построения, расчёта	3	0	1	Устный опрос Практическая работа
16-20	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	0	Устный опрос
21-25	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	1	Устный опрос Практическая работа
26-30	Самоконтроль. Строевые команды и построения	5	0	0	Устный опрос
31-44	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и	14	0	0	Устный опрос

	жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания				
45-59	Игры и игровые задания	15	0	0	Устный опрос
60-67	Организующие команды и приемы	8	0	0	Устный опрос
68-99	Освоение физических упражнений	32	0	0	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	2	

Поурочное планирование. 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР	
1-4	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	4	0	0	Устный опрос
5-8	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	4	0	0	Устный опрос
9-12	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	4	0	0	Устный опрос
13-16	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	4	0	0	Устный опрос
17-20	Плавание	4	0	0	Устный опрос
21-28	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	8	0	0	Устный опрос
29-36	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
37-44	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	8	0	0	Устный опрос
45-52	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические	8	0	1	Устный опрос Практическая работа

	упражнения				
53-60	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
61-68	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
69-75	Игры и игровые задания	7	0	0	Устный опрос
76-82	Организующие команды и приемы	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
83-102	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	20	0	1	Устный опрос Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	6	

Поурочное планирование. 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР	
1-5	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	5	0	0	Устный опрос
6-10	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	5	0	0	Устный опрос
11-15	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	5	0	0	Устный опрос
16-20	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	5	0	0	Устный опрос
21-28	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
29-36	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
37-56	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	20	0	0	Устный опрос
57-71	Игры и игровые задания	15	0	0	Устный опрос
72-	Комбинации упражнений основной	8	0	0	Устный опрос

79	гимнастики				
80-87	Спортивные упражнения	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
88-95	Туристические физические упражнения	8	0	1	Устный опрос Практическая работа
96-102	Подготовка к демонстрации полученных результатов	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	5	

Поурочное планирование. 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	КР	ПР	
1-7	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	7	0	0	Устный опрос
8-14	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	7	0	0	Устный опрос
15-21	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
22-28	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
29-35	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
36-42	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их	7	0	0	Устный опрос

	развития				
43-49	Моделирование комплексов упражнений	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
50-56	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	7	0	1	Устный опрос Практическая работа
57-63	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	7	0	0	Устный опрос
64-70	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	7	0	0	Устный опрос
71-77	Игры и игровые задания	7	0	0	Устный опрос
78-81	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	1	Устный опрос Практическая работа
82-85	Универсальные умения плавания спортивными стилями	4	0	0	Устный опрос
86-89	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4	0	1	Устный опрос Практическая работа
90-93	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4	0	0	Устный опрос
94-96	Организация и проведение подвижных игр, игровых	3	0	0	Устный опрос

	заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО				
97-99	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.	3	0	0	Устный опрос
10 0- 10 2	Подготовка к демонстрации полученных результатов	9	0	0	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	7	

Утверждаю
Приказ № ____ от _____ 20__ г.
Директор школы _____ В.М. Егорова

**Лист внесения изменений и дополнений в адаптированную рабочую программу
по учебному предмету «Физическая культура»**

№ п/п	дата	Характеристика изменений
Основание		

Учитель: _____ /Ф.И.О./