

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 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.

1.2 Метапредметные результаты

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

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

формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

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

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

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

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

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

1.3 Предметные результаты

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

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

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и

раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о 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 физкультурной деятельности:

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки

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

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) 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 с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков

плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

3. Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Использование ЦОР и ЭОР	Учет программы воспитания	Способ контроля
1 класс				
<p>- Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Выполнение построения по росту. Техники ходьбы из различных исходных положений. - История физической культуры и спорта. Режим дня. Бег с ускорением. - Сдача контрольного норматива: бег 30 метров. ОРУ. - Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. - Техника дыхания при беге на выносливость, бег 3 минуты. - Сдача контрольного норматива: Наклон из положения стоя. ОРУ в</p>	14	РЭШ	Модуль Школьный урок Модуль Курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов

<p>парах. - Бег 500 метров без учета времени. П.И. «Море волнуется». - Бег на выносливость 4 минут. Встречная эстафета с набивными мячами. - Сдача контрольного норматива: Метание набивного мяча 0,5 кг (из-за головы, от груди). - Бег на выносливость 5 минут. ОРУ. - Техника прыжка в длину. П.И. «Кто дальше» Бег из различных исходных положений. - Сдача контрольного норматива: бег на выносливость 6 минут. П.И. «Салки». - Виды челночного бега. Легкоатлетическая эстафета с предметами. - - Сдача контрольного норматива: Прыжки в длину с места. ОРУ в парах с предметами</p>				
<p>Подвижные игры - Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. П.И. «Зебра» ОРУ с теннисными мячами. - Сдача контрольного норматива: «Прыжок в длину с места» П.И. «Лови-бросай». - Обучение технике: «Прыжок в длину с места» П.И. «Посади картофель». - Обучение технике «Челночный бег» П.И «Вол во рву». - Челночный бег 3*9 из различных исходных положений. П.И. «Стань правильно». - Виды передачи эстафеты (касание, палочка, предмет) П.И. «Передай эстафету». - ОРУ на развитие координационных качеств. П.И. «Охотник и утки». - Сдача контрольного норматива Челночный бег 3*9 П.И. «Рыбак и рыбки». - Виды спорта с мячом. П.И «Вышибалы». - Эстафета с предметами (мячи, палочки, обруч)</p>	<p>10 часов</p>	<p>РЭШ</p>	<p>Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>
<p>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. - Сдача контрольного норматива: Наклон из положения стоя на гимнастической скамье. - Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с</p>	<p>14 часов</p>	<p>РЭШ</p>	<p>Модуль школьный урок Модуль профориентация</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

<p>элементами акробатики. Перекаты.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Комплекс гимнастических упражнений без предмета.</p> <p>- ОРУ на координацию. П.И. «Часики».</p> <p>- Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Развитие гибкости.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Группировка. П.И. «Салки».</p> <p>- Обучение технике выполнения кувырка вперед.</p> <p>- Обучение технике группировки. Подвижная игра «Солнышко».</p> <p>- Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.</p> <p>- Обучение технике выполнения упражнения «Мостик».</p> <p>- Упражнения с гимнастическими палками. Повторение кувырков. Подвижная игра «Салки».</p> <p>- Сдача контрольных нормативов: «Кувырок вперед, назад» Подвижная игра «Змейка».</p> <p>- Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Подвижная игра «Волк во рву»</p>				
<p>Лыжная подготовка</p> <p>-Инструктаж техники безопасности урока лыжной подготовки. Экипировка лыжника.</p> <p>- Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Ступающий шаг. П.И. «Снежки».</p> <p>- Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Обучение торможению на лыжах.</p> <p>- Сдача контрольных нормативов: Спуск и подъём. П.И. «Подними предмет».</p> <p>- Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук.</p> <p>- Обучение подъему на лыжах и спуску и подъёму с палками.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Ходьба скользящим шагом без палок.</p>	<p>10 часов</p>	<p>РЭШ</p>	<p>Модуль школьный урок Модуль профориентация</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. - Лыжная эстафета с предметами 				
<p>Подвижные игры - Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. Обучение ловле и передаче мяча. - «Ловля и передача мяча на месте» П.И. «Катай мяч» . - Изучение техники челночного бега. Переча из-за головы, от груди и об пол П.И. «Передай мяч». - Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. - Ловля и броски мяча ранее изученными способами в игре «Сифы». - Сдача контрольного норматива: Челночный бег 3*10. П.И. «Передал - садись». - Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга». - Сдача контрольного норматива: бег 30 метров. П.И. «Салки». - Совершенствование ведение мяча на месте и в движении</p>	9 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
<p>Легкая атлетика - Инструктаж по технике безопасности на уроках л\а Прыжки по разметкам П.И « кто дальше прыгнет». - Обучение прыжку в длину с места Обучение понятию «расчет по порядку». Разучивание игры «Салки с домом». - Сдача контрольного норматива: Подтягивание на высокой (м) и на низкой (д) перекладине. П.И. «Шишки, жёлуди, орехи». - Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. «Воробышки-попрыгунчики». - Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину с места. П.И. «Посадка картофеля» . - Обучение «сгибанию разгибанию рук в упоре лежа» от пола. Разучивание игры «Космонавты». - Сдача контрольного норматива: Бег на 1000 метров без учёта времени. - Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах.</p>	9 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов

-«Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием				
ИТОГО:	66 часов			
2 класс				
<p>Легкая атлетика - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение высокому и низкому старту. - Режим дня. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3*10 м. - Сдача контрольного норматива: бег 30 м. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. - Челночный бег из различных исходных положений. - Сдача контрольного норматива: Метание теннисного мяча на дальность. - ОРУ с набивными мячами в парах 0.5 кг. Метание теннисного мяча на дальность. - Сдача контрольного норматива: метание теннисного мяча на дальность. Равномерный бег до 4 минут. - Метание набивного мяча способом снизу П.И «Передал - садись». - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10. Бег на выносливость до 5 минут. - Метание набивного мяча 0,5 кг из положения стоя. Подвижная игра «Мяч в кругах». - Техника дыхания во время бега. Эстафета с предметами. - Сдача контрольного норматива: метание набивного мяча 0,5 кг. Прыжки через скакалку. - ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО. - Сдача контрольного норматива: бег 1000 метров на результат; Подвижная игра «Мяч в кругах».</p>	14 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль ключевые общешкольные дела	Сдача контрольных нормативов
<p>Подвижные игры - Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ на месте и с предметами. П.И. «Волк во рву». - Подбрасывание мяча; Комбинированная эстафета. - Техника прыжка в длину с места. - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места на дальность Игры на развитие физических качеств:</p>	9 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов

<p>гибкость и сила.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости. - Командные спортивные игры. <p>Совершенствование передачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виды спорта возникшие на основе подвижных игр. - Ведение мяча на месте и в движении. <p>Ловля и передача мяча после движения.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: техника передачи мяча; ОФП.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>				
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. - Сдача контрольного норматива: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. - Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. - Сдача контрольного норматива: комплекс гимнастических упражнений с гимнастической палкой; Техника прыжков с высоты до 70 см. - Развитие координационных способностей. Понятие «гибкость» и «координация». - Сдача контрольного норматива: прыжки с высоты до 70 см; Техника седов из различных исходных положений. - Техника перекатов в группировке и стойки на лопатках согнув ноги. - Сдача контрольного норматива: комплекс гимнастических упражнений на равновесие; Виды спорта, основу которых составляет гимнастика. - Техника кувырка вперед и моста из положения лежа со страховкой. - ОРУ на гибкость и равновесие; Стойка на лопатках. - ОРУ. Техника упоров из различных исходных положений 	12 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов
<p>Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. <p>Передвижение в колонне.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника падения на лыжах; Подъем в гору скользящим шагом и спуск из различных видов стоек. 	15 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов

<ul style="list-style-type: none"> - Техника передвижения ступающим шагом. Температурный режим. - Техника скользящим шагом без палок; П.И. «Ниже, выше». - Техника скользящего шага с палками; П.И. «Проехать через ворота». - Сдача контрольного норматива: техника скользящего шага с палками. Эстафета на лыжах. - Ступающий шаг; Повороты переступанием на месте и в движении; Виды стоек лыжника. - Сдача контрольного норматива: техника ступающего шага; П.И. «На буксире». - Техника подъема полуелочкой и спуска в основной стойке. - Подъем полуелочкой и спуск в основной стойке под уклон. - Сдача контрольного норматива: Техника подъема полуелочкой; П.И. «Кто дальше скатиться с горы». - Спуск с горы из различных видов стоек; Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени. - Сдача контрольного норматива: спуски из различных исходных положений Техника работы рук. - Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени с преодолением подъемов и спусков. - ОРУ на месте. Эстафета 				
<p>Аэробика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Физкультминутка в положении стоя. - Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением. ОРУ с фитболом; П.И. «Догони мяч». - Физкультминутка в положении стоя; Лазание по гимнастической стенке. - Техника базовых шагов в аэробике. Техника перелазание через гимнастическое бревно перевалом. - Сдача контрольного норматива: техника лазания по гимнастической стенке; Танцевальные ОРУ <p>5 часов</p>	5 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
<p>Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. П.И. «Передай мяч». - ОРУ в парах с мячом; Эстафета с 	7 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной	Сдача контрольных нормативов

<p>мячами.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Ловля мяча в движении; П.И. «Мяч в кругах».</p> <p>- Веселые старты. ОРУ на ловкость и координацию.</p> <p>- Броски в цель; Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Челночный бег 3*10 метров; ОРУ.</p> <p>- Командные подвижные игры; П.И. «Охотники и утки»</p>			деятельности	
<p>Легкая атлетика</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. Прыжки в длину с места.</p> <p>- Специальные беговые упражнения; Бег на выносливость до 4 минут.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); ОФП. Подготовка к ГТО.</p> <p>- Бег 1000 метров без учета времени; П.И. «Посадка картофеля».</p> <p>- Сдача контрольного норматива бег 1000 метров на результат. П.И. «Светофор».</p> <p>- Специальные беговые упражнения; Бег на выносливость 5 минут.</p> <p>- ОРУ. Встречная эстафета.</p>	7 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:	68 часов			
3 класс				
<p>Легкая атлетика</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках Л/А. Содержание комплекса утренней зарядки.</p> <p>- Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Челночный бег 3*10. П.И. «Третий лишний».</p> <p>- Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: бег на 30м. Метание на заданное расстояние на точность.</p> <p>- Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. П.И. «Удочка».</p> <p>- Совершенствование прыжков в длину. ОРУ. П.И. «Займи своё место».</p> <p>- Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места. П.И. «Космонавты».</p> <p>- Обучение метанию мал.мяча на дальность с трех шагов разбега.</p>	13 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов

<p>Разучивание игры «Метатели».</p> <p>- Сдача контрольного норматива: метание малого мяча на дальность.</p> <p>- Бег на выносливость 1000м</p> <p>Разучивание беговых упражнений в эстафете.</p> <p>- Обучение специальным беговым упражнениям. П.И. «Третий лишний».</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Бег на выносливость 6 минут. П.И. «Сфетор».</p>				
<p>Подвижные игры</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. Развитие координационных способностей, в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>-Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. П.И. «Космонавты».</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Подъём туловища. П.И. «Совушка».</p> <p>- Повторение подтягивание на перекладине. П.И. «Шишки, жёлуди, орехи».</p> <p>- Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. П.И. «Космонавты».</p> <p>- Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». П.И. «Ловишки с хвостиком».</p> <p>- Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Подтягивание на перекладине П.И. «Волк во рву».</p> <p>- Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега П.И. «Вышибалы».</p>	10 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке</p> <p>- Совершенствование техники перекатов. П.И. «Увертывайся от мяча».</p> <p>- Совершенствование кувырка вперед. Круговая тренировка. П.И. «Мышеловка».</p> <p>- Сдача контрольного норматива:</p>	15 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов

<p>Кувырок вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». - Сдача контрольного норматива: «Стойка на лопатках» - Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. - Сдача контрольного норматива: «Мост» Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; П.И. Прокати быстрее мяч. - Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Волк во рву». - Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. - Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «попластунски». - Сдача контрольного норматива: Строевые упражнения. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. П.И. «Веровочка под ногами». - Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. - Сдача контрольного норматива: Техника кувырка назад. П.И. «Жмурки» 				
<p>Лыжная подготовка</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. П.И. «По местам».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. П.И. «Перестрелка». - Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. - Сдача контрольного норматива: Скользящий шаг. П.И. «Перестрелка». - Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Прогулка на лыжах 1 км. - Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. - Разучивание одновременных ходов. 	<p>14 часов</p>	<p>РЭШ</p>	<p>Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

<p>Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: техника подъемов, и торможений; П.И. «Снежки».</p> <p>- Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами.</p> <p>- Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км.</p> <p>- Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе.</p> <p>- Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 1,7 км. в среднем темпе.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 1500 метров без учета времени.</p> <p>- Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1 км в быстром темпе без учета времени.</p>				
<p>Аэробика</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Физкультминутка в положении стоя.</p> <p>- Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением. ОРУ с фитболом;</p> <p>П.И. «Догони мяч».</p> <p>- Сдача контрольного норматива: физкультминутка в положении стоя; Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>- Техника базовых шагов в аэробике. Техника перелазание через гимнастическое бревно перевалом.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: техника лазания по гимнастической стенке; Танцевальные ОРУ</p>	5 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок</p> <p>Модуль курсы внеурочной деятельности</p> <p>Модуль профориентация</p>	Сдача контрольных нормативов
<p>Подвижные игры</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой».</p> <p>- Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: Ведение мяча на месте.</p> <p>Совершенствование ведение мяча в движении по прямой.</p> <p>- Разучивание упражнений с малого мячами. Повторение способов бросков</p>	6 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок</p> <p>Модуль курсы внеурочной деятельности</p>	Сдача контрольных нормативов

<p>и ловли мал. мяча. - Совершенствование упражнений с большим мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены - ОРУ на месте. Эстафета «Весёлые старты».</p>				
<p>Легкая атлетика - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение прыжка в длину с места. П.И. «Пустое место». - Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. - Сдача контрольного норматива: Ведение мяча на месте. Совершенствование ведение мяча в движении по прямой. - Разучивание упражнений с мал. мячами. Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. - Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены - ОРУ на месте. Эстафета «Весёлые старты».</p>	6 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО:	68 часов			
4 класс				
<p>Легкая атлетика - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики, на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. П.И. «Салки». - Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. П.И. «Салки». - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10м. Игра «Гусилебеди». - Встречная эстафета, передача эстафетной палочки; Специальные беговые упражнения. Игра «Удочка». - Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. - Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Метание на дальность. - Сдача контрольного норматива: Метание мяча на дальность; ОРУ в движении. - Обучение специальным беговым</p>	13 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов

<p>упражнениям. П.И. «Подвижная цель».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. - Сдача контрольного норматива: бег на 30 м с высокого старта. <p>Специальные беговые упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег на выносливость 1000 метров без учета времени; ОРУ. - Скоростная работа в парах; <p>Эстафетный бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольного норматива: бег 1000 метров на результат; ОРУ 				
<p>Подвижные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр. Способы деления на команды. <p>Повторение считалок.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». - Подвижные игры. Игры: «Вышибалы», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. - Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». - ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». - ОРУ с мячами. Доклад «Пионербол» правила игры. - Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол». - Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол». - Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол» - Эстафеты с предметами 	10 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. <p>Повторение висов, упоров.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольного норматива: Наклон вперед из положения стоя. - Совершенствование упражнения «Стойка на лопатках». - Сдача контрольного норматива: Гимнастического элемента «Мост» <p>П.И. «Прокати быстрее мяч».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя. - Сдача контрольного норматива: Строевые упражнения. П.И. «Хитрая 	10 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов

<p>лиса».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. П.И «Волк во рву». - Сдача контрольного норматива: Кувырок назад. П.И. «Ноги на вису». - Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. П.И «Волк во рву». - ОРУ в движении; <p>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.</p>				
<p>Лыжная подготовка</p> <p>-Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. П.И. «Перестрелка». - Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Лыжная прогулка на 1000 метров П.И. «Прокатись через ворота». - Сдача контрольного норматива: техника попеременного двухшажного хода; П.И. «Пройди в ворота». - Повторение одновременного одношажного хода «Подними предмет». - Разучивание одновременному двухшажному ходу. П.И. «Затормози до цели». - Сдача контрольного норматива: техника подъемов, поворотов и торможений; П.И. «Снежки». - Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2000м. в медленном темпе. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 1000 метров на результат; ОРУ 	9 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок</p> <p>Модуль курсы внеурочной деятельности</p> <p>Модуль профориентация</p>	Сдача контрольных нормативов
<p>Аэробика</p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Комплекс упражнений стретчинга. - Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением и предметами. - Обучение связке из 4 шагов. Упражнения с гантелями 0,5 кг. - Сдача контрольного норматива: физкультминутка в положении стоя; 	7 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок</p> <p>Модуль курсы внеурочной деятельности</p> <p>Модуль профориентация</p>	Сдача контрольных нормативов

<p>Лазание по гимнастической стенке. - Повторение связки из 4 шагов. Силовая тренировка. Дыхательная гимнастика. - Техника базовых шагов в аэробике. Техника перелазание через гимнастическое бревно перевалом. - Сдача контрольного норматива: техника лазания по гимнастической стенке; Танцевальные ОРУ</p>				
<p>Подвижные игры - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». - Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. - Приседы. Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. - Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол». - Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол». - Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол». - Сдача контрольного норматива: Броски и ловля мяча через сетку. П.И. «Вышибалы».</p>	7 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
<p>Легкая атлетика - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение прыжка в длину с места. - Прыжки через низкие барьеры. П.И. «Дни недели». - Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину с места. П.И. «Кто дальше прыгнет». - Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. П.И. «Кто дальше прыгнет». - Сдача контрольного норматива:</p>	12 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов

<p>прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. - Сдача контрольного норматива: Бег на 30м. Бег 1000 метров без учета времени. - Бег 1500 метров без учета времени; ОРУ. - Сдача контрольного норматива: бег 1000 метров на результат; Дыхательная гимнастика. - Эстафета на время; ОФП. - Специальные беговые упражнения; Подготовка к ГТО 				
ИТОГО:	68 часов			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813634

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024