

***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;
- овладеть 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.

### ***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 физкультурминуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при 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
<b>1 класс</b>				
<p><b>- Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.</b>                      Выполнение построения по росту. Техники ходьбы из различных исходных положений.                      - История физической культуры и спорта.                      Режим дня. Бег с ускорением.  <b>- Сдача контрольного норматива:</b> бег 30 метров. ОРУ.                      - Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.                      - Техника дыхания при беге на выносливость, бег 3 минуты.  <b>- Сдача контрольного норматива:</b>                      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.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b>  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.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на выносливость 6 минут. П.И. «Салки».  - Виды челночного бега.  Легкоатлетическая эстафета с предметами. -  - <b>Сдача контрольного норматива:</b>  Прыжки в длину с места. ОРУ в парах с предметами</p>				
<p><b>Подвижные игры</b>  - Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. П.И. «Зебра» ОРУ с теннисными мячами.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b>«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».  - <b>Сдача контрольного норматива</b>  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><b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b>  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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольных нормативов:</b> «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><b>Лыжная подготовка</b></p> <p><b>-Инструктаж техники безопасности</b> урока лыжной подготовки. Экипировка лыжника.</p> <p>- Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> Ступающий шаг. П.И. «Снежки».</p> <p>- Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Обучение торможению на лыжах.</p> <p><b>- Сдача контрольных нормативов:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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"> <li>- Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе.</li> <li>- Лыжная эстафета с предметами</li> </ul>				
<p><b>Подвижные игры</b>  <b>- Инструктаж по технике безопасности</b> 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».  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>Легкая атлетика</b>  <b>- Инструктаж по технике безопасности</b> 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».  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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».  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> Прыжок в длину с места. П.И. «Посадка картофеля» .  - Обучение «сгибанию разгибанию рук в упоре лежа» от пола. Разучивание игры «Космонавты».  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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				
<b>ИТОГО:</b>	<b>66 часов</b>			
2 класс				
<p><b>Легкая атлетика</b>  <b>- Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение высокому и низкому старту.  - Режим дня. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3*10 м.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> метание набивного мяча 0,5 кг.  Прыжки через скакалку.  - ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>Подвижные игры</b>  <b>- Инструктаж ТБ</b> 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.  - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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"> <li>- Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости.</li> <li>- Командные спортивные игры.</li> </ul> <p>Совершенствование передачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды спорта возникшие на основе подвижных игр.</li> <li>- Ведение мяча на месте и в движении.</li> </ul> <p>Ловля и передача мяча после движения.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> техника передачи мяча; ОФП.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>				
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.</li> <li>- Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> комплекс гимнастических упражнений с гимнастической палкой; Техника прыжков с высоты до 70 см.</li> <li>- Развитие координационных способностей. Понятие «гибкость» и «координация».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> прыжки с высоты до 70 см; Техника седов из различных исходных положений.</li> <li>- Техника перекатов в группировке и стойки на лопатках согнув ноги.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> комплекс гимнастических упражнений на равновесие; Виды спорта, основу которых составляет гимнастика.</li> <li>- Техника кувырка вперед и моста из положения лежа со страховкой.</li> <li>- ОРУ на гибкость и равновесие; Стойка на лопатках.</li> <li>- ОРУ. Техника упоров из различных исходных положений</li> </ul>	12 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Экипировка лыжника.</li> </ul> <p>Передвижение в колонне.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника падения на лыжах; Подъем в гору скользящим шагом и спуск из различных видов стоек.</li> </ul>	15 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов

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

<p>мячами.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>- Инструктаж ТБ на уроках</b> подвижных игр. Прыжки в длину с места.</p> <p>- Специальные беговые упражнения; Бег на выносливость до 4 минут.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива</b> 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>			
<b>3 класс</b>				
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>- Инструктаж ТБ на уроках Л/А.</b> Содержание комплекса утренней зарядки.</p> <p>- Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> Челночный бег 3*10. П.И. «Третий лишний».</p> <p>- Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> Бег на выносливость 6 минут. П.И. «Сфетор».</p>				
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>- Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> Развитие координационных способностей, в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>-Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. П.И. «Космонавты».</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> Подтягивание на перекладине П.И. «Волк во рву».</p> <p>- Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> прыжок в длину с разбега П.И. «Вышибалы».</p>	10 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок</p> <p>Модуль курсы внеурочной деятельности</p> <p>Модуль профориентация</p>	Сдача контрольных нормативов
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p><b>- Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b></p>	15 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок</p> <p>Модуль курсы внеурочной деятельности</p>	Сдача контрольных нормативов

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

<p>Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом.</p> <p><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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><b>- Сдача контрольного норматива:</b> 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>			
4 класс				
<p><b>Легкая атлетика</b> - <b>Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики</b>, 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. - <b>Сдача контрольного норматива:</b> 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"> <li>- Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег на 30 м с высокого старта.</li> </ul> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на выносливость 1000 метров без учета времени; ОРУ.</li> <li>- Скоростная работа в парах;</li> </ul> <p>Эстафетный бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> бег 1000 метров на результат; ОРУ</li> </ul>				
<p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.</b> Способы деления на команды.</li> </ul> <p>Повторение считалок.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».</li> <li>- Подвижные игры. Игры: «Вышибалы», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.</li> <li>- Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».</li> <li>- ОРУ с мячами. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».</li> <li>- ОРУ с мячами. Доклад «Пионербол» правила игры.</li> <li>- Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол».</li> <li>- Разучивание верхней и нижней подачи мяча. «Пионербол».</li> <li>- Ведение мяча, удар по мячу. Игра «Мини-футбол»</li> <li>- Эстафеты с предметами</li> </ul>	10 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности	Сдача контрольных нормативов
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения.</li> </ul> <p>Повторение висов, упоров.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Наклон вперед из положения стоя.</li> <li>- Совершенствование упражнения «Стойка на лопатках».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Гимнастического элемента «Мост»</li> </ul> <p>П.И. «Прокати быстрее мяч».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Строевые упражнения. П.И. «Хитрая</li> </ul>	10 часов	РЭШ	Модуль школьный урок Модуль курсы внеурочной деятельности Модуль профориентация	Сдача контрольных нормативов

<p>лиса».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. П.И «Волк во рву».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> Кувырок назад. П.И. «Ноги на вису».</li> <li>- Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. П.И «Волк во рву».</li> <li>- ОРУ в движении;</li> </ul> <p>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.</p>				
<p><b>Лыжная подготовка</b>  <b>-Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.</b> Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. П.И. «Перестрелка».</li> <li>- Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Лыжная прогулка на 1000 метров П.И. «Прокатись через ворота».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника попеременного двухшажного хода; П.И. «Пройди в ворота».</li> <li>- Повторение одновременного одношажного хода «Подними предмет».</li> <li>- Разучивание одновременному двухшажному ходу. П.И. «Затормози до цели».</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> техника подъемов, поворотов и торможений; П.И. «Снежки».</li> <li>- Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2000м. в медленном темпе.</li> <li>- <b>Сдача контрольного норматива:</b> лыжная прогулка 1000 метров на результат; ОРУ</li> </ul>	9 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок  Модуль курсы внеурочной деятельности  Модуль профориентация</p>	Сдача контрольных нормативов
<p>Аэробика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Комплекс упражнений стретчинга.</li> <li>- Базовые шаги в аэробике с музыкальным сопровождением и предметами.</li> <li>- Обучение связке из 4 шагов.</li> <li>Упражнения с гантелями 0,5 кг.</li> <li>- Сдача контрольного норматива: физкультминутка в положении стоя;</li> </ul>	7 часов	РЭШ	<p>Модуль школьный урок  Модуль курсы внеурочной деятельности  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"> <li>- Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м.</li> <li>- Сдача контрольного норматива: Бег на 30м. Бег 1000 метров без учета времени.</li> <li>- Бег 1500 метров без учета времени; ОРУ.</li> <li>- Сдача контрольного норматива: бег 1000 метров на результат; Дыхательная гимнастика.</li> <li>- Эстафета на время; ОФП.</li> <li>- Специальные беговые упражнения; Подготовка к ГТО</li> </ul>				
<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813634

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024