**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА

ПЕРВОУРАЛЬСК

МАОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО
На ШМО начальных классов

А. Р. Гафурова

Приказ № 403
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР

А.А. Павловой

Приказ № 403
от «30» августа 2023 г.

УВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ СОШ №12

Н.В. Щербаковой

Приказ № 403
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4011188)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 1)

для учащихся 1 – 4 классов

ГО Первоуральск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформированных в федеральной рабочей программе воспитания.

При разработке программ по физическому развитию современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными властями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физическая культура детей дошкольного и начального уровня определяют образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данному изображению роста на четыре группы: гимнастическая манера, характеризующаяся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность оценивается результативностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, строением и координационной классификацией всех движений, игровыми движениями, состоящими из структурных видов. действия (беги, броски и другие), которые выполняются в соответствии с изменяющимися вариантами в соответствии с изменяющейся игровой трансформацией и фиксируются по эффективности всей системы в целом и по стандартному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление изменения, ходьбу на лыжах, езде на велосипеде, греблю в условиях принятия, воздействие оказывает комплексное воздействие на тело и результативность изменения дальности и угла поворота на местности, спортивные упражнения объединяют движения нашей группы, которые выполняются искусственным стандартом в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и составляются специализация для достижения максимальных результатов.

Основные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с предметом ФГОС НОО должны обеспечить умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и развития здоровья, физического развития, физического развития, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено отдельное место для занятий основной гимнастикой и играми с использованием гимнастических упражнений. Владение необходимыми навыками гимнастики позволяет

решить проблему владения необходимыми навыками плавания. Программа по физической культуре включает меры по развитию гибкости и независимости, эффективности развития, которые возникают в возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют эффективно и значительно их сгибать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных навыках и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и физических).

Освоение программы по физической подготовке обеспечивает культурное выполнение обучающихся соответствует нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и других предметных результатов ФГОС НОО, а также позволяет решать воспитательные задачи, заложенные в федеральную рабочую программу воспитания.

В соответствии со своим назначением программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о цели, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, обеспечивает соблюдение его по классам и структурирование по разделам и темам. определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает определение темы разделовых и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логику учебного процесса, возрастных направлений обучения, определяет возможности предмета для реализации требований курса к результатам освоения базовой образовательной программы начального общего образования, а также требования к результатам обучения физической культуре.

В программе по физическому нашли такое отражение условий Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные культурные программы.

Предметом обучения физическому на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных принципов физической культуры в культуре физических упражнений по признаку истории исторических культурных систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнения по строгой направленности их использования с учётом. сенситивных периодов развития учащихся начального общего образования. В процессе владения этой сферой формируется костно-мышечная система, учитывается здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является утверждение воспитания граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, основах физической культуры, основах ее развития и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на методы основ знаний в области физической культуры, движений культуры, воспитания устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, устойчивости. здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, заложенные в Концепции прогрессивного преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы получения физической культуры в частичных знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики. для обеспечения опорно-двигательного напряжения, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального состояния от физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает условия для создания высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнения требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение допустимой учебной нагрузки, режима образовательных занятий, создание условий для профилактики и оздоровления обучающихся, принятие решения о задачах, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направленной на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение численности населения, здоровья и изменения населения, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программ по физическому разрешению представления об уникальности личности каждого обучающегося, предусмотрены возможности каждого обучающегося и учебного сообщества в целом, профессиональных качеств преподавателей и управленческих культурных команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках простого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержат программы по физической культуре, направленные на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физическому позволяет формировать у обучающихся установки на сдерживание,

сохранение и устойчивость здоровья, освоить навыки, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, корректировать нормы ГТО культуры.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических методов и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включение в себя готовности и способности к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитание этических чувств, доброжелательности и эмоциональности. -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств к другим людям, учит взаимодействовать с аутсайдерами и работать в команде, измерять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах лично-ориентированной, лично-развивающей педагогики, которые определяют уровень внимания к культурному развитию, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, качественного воспитания.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделяется играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с календарем спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивная атлетика и спортивно-игровые задания. Для ознакомления с туристическими упражнениями в программе по физической спортивной культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационная составляющая деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционная составляющая деятельности);

Основное совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), подразделение которого осуществляется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и чередование последовательностей занятий с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь

между отдельными последователями их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логические части, теоретическая база знаний практически закрепляется навыками. Особое внимание в программе по физической культуре обеспечивает повторяемость. Повторяются не только физические упражнения, но и последовательность их занятий на занятиях. Также повторяется в определенных чертах и по очереди отдельных занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип системности и последовательного повышения эффективности динамики развития основных физических принципов обучения с учетом их сенситивного периода развития: гибкость, глобализация, быстроты.

Принципы преемственности и цикличности выражают основные принципы построения подходов в сторону воспитания. Они обеспечивают преемственность между занятиями, поворотами и общую протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системной очередности обслуживания и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, повышает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соблюдения физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные особенности и учитывает особенности обучающихся, что включает в себя формирование двигательных умений и навыков.

В основе принципа лежит широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, а также постоянная опора на свидетельства всех других органов чувств, вследствие чего непосредственный эффект от содержания программы в физической культуре. В процессе физического воспитания наблюдательность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном характер и имеет одну из своих особых задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение требований, средств и методов физического воспитания для обучающихся. При реализации концепции обеспечения обеспечивается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяются меры доступности. Готовность к выполнению заданий зависит от физического уровня и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознанность и последовательность техники упражнений (комплексов упражнений), техники движения, дозированной объема и распространения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие органических веществ на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решают двигательные задачи.

Принцип динамичности приводит к внешним требованиям, предъявляемым к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых задач, в постепенном нарастании объема и сферы и границ с ними. Программа по физической культуре предусматривает регулярное обновление задач с всеобщей тенденцией к росту населения.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость в программе по формам физической культуры, средствам и методам обучения в зависимости от физического развития, особенностей и возможностей обучающихся, которые описываются в программе по физической культуре. Соблюдение этих ограничений позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предусматривает соблюдение основных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к сложному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-культурный подход, целью которого является помощь у обучающихся полному представлению о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре наблюдаются взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволяет постепенно достичь стандартных результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – способствует разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре приводят к освоению базовой образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К этапу первостепенной реализации при реализации образовательных функций физической культуры традиционно отнимаются факторы основ физической культуры, как в области науки, знаний о человеке, прикладных навыков и навыков, основанных на физических факторах для формирования и развития здоровья, физического развития и физической силы, повышения физической и умственной работоспособности., и как один из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплексы основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит из системы физических культурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для развития здоровья (физических, психологических и психологических), освоения упражнений базовой гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, владения навыками, организации здоровья, сохранения жизнедеятельности (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – устойчивое воспитание, обеспечение здоровья и здорового образа жизни.

Требования к этой программе по физической культуре обеспечивают: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью обеспечения условий получения качественного начального общего образования;

преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности индивидуального развития и повышения уровня сложности с учётом образовательного уровня и способностей обучающихся (в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

Имеются гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

владение современными технологиями, обеспечивающими обучение и повседневную жизнь, освоение цифровых образовательных средств для проверки и приобретения знаний, расширение возможностей личного образовательного маршрута;

поддержка знаний обучающихся о физической культуре и спорте в национальной стратегии развития России, их исторический вклад, вклад спортсменов России в мировое спортивное наследие;

Обучение происходит на основе технологии командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подключения в обучении Позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать нашу деятельность, собрания и использовать средства физической культуры для достижения целей динамики личного физического развития и физического развития;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в оформлении целей, обеспечивать лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и общения со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методике выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых автоматов. задания;

Уметь работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, прислушиваться к замечаниям и рекомендациям педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи последовательного физического развития.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидение, у опор.

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

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими рисунками. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, различных игр и надежности эстафета.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение упражнений общей разминки по подготовке мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей

разминки с контролем культуры: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). »), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опор.

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

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

Подводящие актеры.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений для выполнения длинных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и коалиции с гимнастическим замыканием.

Удержание скакалки. Вращение кистью рук скакалки, сложной вчетверо, – перед собой, сложной двойной – поочередно в лицевой, боковых плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

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

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненно важных функций и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждого ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждого ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двумя ногами вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями рук.

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 приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем контроля: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полный шаг вперед с движениями головы в («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудиной бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь направленно ноги животом, грудью («складочка»).

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

Освоение упражнений для поднятия мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнений для поднятия мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнений для поднятия мышц спины («уголок»), упражнений для поднятия мышц спины и увеличения их эластичности. («киска»), упражнение на развитие гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ноги, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), меры по сокращению живота, развитию координации, соблюдению ограничений бедер («неваляшка»).

Разминка у опор. Освоение упражнений для развития голеностопных суставов, развития объединения и увеличения эластичности мышц: стояние фигуры на гимнастической стенке (колени прямо, туловище и голова прямо, плечи опущены, животы и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – приподняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на ногах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в

опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и махом вперед по горизонтали. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с повороти и согнутыми пятью коленями), разножка на сорок и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие движения, акробатические движения.

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

Упражнения для развития моторики и независимости с гимнастическим замыканием

Удержание скакалки. Вращение кистью рук скакалки, сложной вдвоем, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вверх через скакалку с высотой махом вперед. 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 гимнастической формой. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в вычислительной технике.

Пример:

Исходное положение: стойка в VI позиции, ноги, колени вытянуты, рука с мячом на ладонь вперед (локоть прямо) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестидесятых градусов – ловля мяча.

Пример:

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

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненно важных функций и умений.

Плавающая подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений движения во время выполнения гимнастических упражнений.

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

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с

различными подскоками, элементами русского танца («припадание»), элементами современного танца.

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и построении упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стояние на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне поодна с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Уровень нагрузки на мышцы. Выполнение утренней гимнастики и регулярное выполнение физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических методов в соответствии с чувствительными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

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

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

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

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

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений с исключительной направленностью их использования.

Демонстрация умений строительства и перестроения, проводимых различными методами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений базовой гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбора и выполнения комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение оборудованием выполнения упражнений базовой гимнастики для развития отдельных мышечных групп.

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

Владение техникой выполнения серий 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 высоту, плавание.

Владение средствами плавания на дистанции не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), изучение физических упражнений для предварительной подготовки к рассмотрению вида спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Владение оборудованием выполнения строительного шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые проявления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с календарем спорта (по выбору) и соблюдение правил проведения соревнований по виду спорта (по выбору).

Освоение методов выбора упражнений для физической активности с появлением и эффективным развитием физических методов индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности, развития гибкости, конкуренции. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения постоянного эстафета, игр и игровых задач, принципы проведения эстафета при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Развитие индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Владение оборудованием 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 определения выполнения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуда движения) при физической нагрузке.

Способности развития результатов освоения программ по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Владение техникой выполнения комбинаций упражнения базовой гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Владение оборудованием, выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Владение оборудованием выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетичные движения.

Освоение техники выполнения гимнастических упражнений на тяжелую мышцу мышцы пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), медленную «волну» вперед, назад, небольшую для сокращения мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и подъем из моста, шпагаты: поперечный или длинный, стойка на руках, колесо.

Владение техникой выполнения гимнастической, строительной и туристической ходьбы и длинного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с разбега (при наличии Специального спортивного легкоатлетического снаряжения).

Владение одним или более сильным стилем плавания на время и дистанцию (по выбору) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и изучение физических упражнений для начальной подготовки по отношению к 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 высоту, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, международных играх.

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

Владение оборудованием, выполнение групповых гимнастических и значительных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения культуры физической в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией

о значительных достижениях сборных команд по видам спорта на международных соревнованиях, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека
заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) высшее образование:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений

в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, изучении и осуществлении физических упражнений, создании учебных проектов, развитии взаимопонимания и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, ее подготовке, оценке поведения и поступков своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказания посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при соблюдении ошибок и способах их ограничения;

3) ценности научного познания:

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

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимому формированию здоровья и здоровых привычек, физическому развитию и физическому развитию;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими и информационными технологиями;

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

4) контролирует культуру здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

экологическое отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственной природе и психическому здоровью, соблюдение принципов осознания правил безопасного поведения в условиях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

Познавательные универсальные технологические действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, входить в физическую культуру (за пределы изучаемого), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного физического состояния организма, сохранения его здоровья и эмоционального состояния;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;

сохранять связь между физическими движениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторического

состояния систем физического воспитания, по исключительной ограниченности направленности их использования, исключительно по устойчивому развитию низких качеств (способностей) человека;

приводить примеры и изучать демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, прогулок на лыжах (при физическом снежном покрове), тренировки начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристические физические упражнения;

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

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

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими дополнительные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности и учебных предметах;

использовать информацию, полученную с помощью выводов, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного экономического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых автоматов, туристических физических упражнений;

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

Коммуникативные универсальные технологические действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

построить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушений при выполнении механических движений, в играх и игровых автоматах, стабильных эстафетах;

организовать (при содействии взрослом или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, обсуждение целей общей деятельности, включая общие роли, выполнение определенных решений, определение действий для достижения результата;

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

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

Конструктивно разрешать конфликты путем учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные технологические действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценить влияние физической подготовки на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

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

рассмотреть возможные ситуации, последствия для здоровья и жизни;

предусматривать волевою саморегуляцию при планировании и выполнении планов своей жизнедеятельности, учитывать меры к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, организации анализировать свои ошибки;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программного обеспечения по физической культуре, выделяются: полученные знания, полученные знания, навыки и особенности действий, характерные для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их обычно, преобразование и применение в различных научных и новых устройствах.

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

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и движений, эффективность которых измеряется избирательностью воздействия на строение и функции организма,

а также правильностью, мышлением и координационной классификацией всех движений;

игровые упражнения, состоящие из сложных видов действий (элементарные движения, бег, броски и другие), которые осуществляются в хороших вариантах в соответствии с изменяемой игровой структурой и фиксируются для повышения эффективности всей организации в целом и по стандартному результату действия (например, точный бросок, быстрее пробежать, адаптироваться в соответствии с поставкой оборудования или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, ограничение ограничения, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность измерения, которое производит комплексное воздействие на организм и результативность ограничения расстояния и перемещения на местности;

Спортивные соревнования объединяют наши групповые движения, выполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является специализацией для достижения максимальных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех трупп, если в них указаны перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

К окончанию обучения в 1 классе обучающийся получает следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

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

сформулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний нарушения личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, обеспечить представление о здоровом образе жизни, о важности уличного поведения, активного образа жизни, сформулировать основные правила безопасного поведения в физической зоне. тренировками (в спортивном зале, на спортивных площадках, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и самостоятельные физические упражнения организацией упражнений, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для развития развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

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

составить и выполнить индивидуальные распорядки дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерения и записи в записи, которые приводят показатели длины и массы тела, сопоставляют их значения с рекомендуемыми для дальнейшего развития значениями.

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

участвовать в различных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомств с календарем спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команда и строевые действия.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для опорно-двигательного аппарата, включая формирование гимнастического шага, мягкого бега;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития задач в период начального общего образования и развитие 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 движения, направленные на поддержание жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать удобные игровые действия.

К завершению обучения во 2 классе учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать выполнение техники освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечая динамику развития естественных

физических образцов: гибкость, сила, координационно-скоростные способности;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, видов спорта, излагать и на некоторую информацию ходить о ГТО, его нормативах, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнениях, как жизненно важные навыки человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушные и солнечные ванны, правила гигиены при выполнении упражнений, во время купания и занятий плаванием, охарактеризовать умение плавать.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

подбор и составление комплексов упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, приемов свода стопы, укрепления определенных групп мышц, увеличения подвижности суставов;

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

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

знать основные строительные команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составляют и выполняют индивидуальные распорядки дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, исследования, сравнивают динамику развития физических явлений и способностей: гибкость, координационных способностей, измерение (пальпаторно) ритмов сердечных сокращений при выполнении упражнений с переменными;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторических сложившихся систем физического воспитания, по исключительной ограниченности направленности их использования, по исключительному миру на развитие низких качеств (способностей) человека.

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

участвуйте в играх и игровых заданиях, соответствующих эстафетам; сохранять ролевое участие членов команды; выполнить перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и осваивать технику перемещения гимнастическим шагом, плавным бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

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

соблюдение равновесия стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с повороти ног и в группировке (в обе стороны);

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

К окончанию обучения в 3 классе учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

поддерживать и описывать характер современного движения в нашей стране, формулировать отличия задач физической культуры от задач спорта;

Выполнять задания по составлению комплексов физических упражнений по строгой ограниченности направленности их использования, выхода и возвышения материала по заданной теме, объяснения причин физических упражнений для формирования и развития здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

высота и описание общего строения человека, называемое основными частями костного скелета человека и основными группами мышц;

описание техники выполнения интеллектуальных физических упражнений;

сформулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда каждый из следующих примеров эффективно развивается: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

применять усилия в будущем для развития основных физических свойств и способностей человека;

проявлять навыки развития моторики;

объяснять технику движения под водой, технику удержания тела на воде;

сформулировать основные правила выполнения серьезных упражнений (по мнению спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями:

самостоятельно провести разминку по ее видам: продольную, партерную, разминку в опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовать проведение игр, игровые задания и постоянный эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Следите за своим дыханием при выполнении упражнений базовой гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

готовить, организовывать и проводить игры и игровые задания;

Выполнять ролевые задания при параллельном эстафете с гимнастическим обзором/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать универсальные навыки при выполнении организующих упражнений и жизненных важнейших навыков двигательной деятельности человека, таких как: построение и перестроение, различные способы передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

измерены показатели качества: гибкость, координация – и записан динамик их развития;

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

осваивать строительный и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и изучать технику стиля спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенном расстоянии;

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

осваивать универсальные приемы прыжков, поворотов, равновесий, включая: серии поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ноги, обеими ногами с повороти и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные упражнения на лыжах (в местных условиях), бег на скорость, метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту через планку, прыжки в длину и иное;

осваивать универсальные навыки при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу предварительной подготовки по виду спорта (по выбору).

К завершению обучения в 4 классе учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определить и кратко оценить характер физической культуры, ее роль в общей культуре человека, пересказать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понять и раскрыть связь физической культуры с трудовой и военной средой;

названное направление физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в рамках строгой направленности;

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

охарактеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторического состояния систем физического воспитания и отметить роль туристической деятельности в ориентации на местность и жизнеобеспечении в трудовых условиях;

дать основные определения по организации строительных упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, расстояние, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строительные команды;

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

определение ситуаций, требующих применения правил с учетом травматизма;

определение состава спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий труда;

В современном мире развиваются гимнастические упражнения (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способности физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдения за своим физическим развитием, в том числе измеряя свое состояние после закаливающих процедур;

измерения показателей развития физической культуры и способностей по методикам программы физической культуры (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

общаться и участвовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

моделировать тяжелую нагрузку для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от физического уровня подготовленности и эффективности, динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные навыки по контролю за средней физической нагрузкой при выполнении упражнений на развитие физической силы по частоте сердечных сокращений;

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

принять на себя ответственность за результаты, обеспечить развитие естественных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные навыки при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения серьезных упражнений;

осваивать универсальные навыки по взаимодействию в парах и группах при обучении специальным физическим упражнениям;

представить качества гибкости, согласованности и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений базовой гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строительные команды;

осваивать универсальные упражнения по взаимодействию в группах при обучении и физических упражнениях;

осваивать и применять технику различных стилей плавания (по выбору), выполнять плавание на скорости;

описывать и соблюдать правила соревновательной деятельности по виду спорта (по выбору);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

выполнение техники 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 опор);

осваивать универсальные навыки в самостоятельной организации и включении подвижных игр, игровых задач, стабильного эстафета;

осваивать универсальные навыки управления активами в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из существующих игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способности физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			
2.3	Строительные команды и конструкции	1			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений базовой гимнастики	22			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			
1.3	Организующие команды и приемы	1			
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Владение физическими рисунками	18			
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			
1.2	Основы навыков плавания	1			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способности физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строительные расчёты и упражнения.	4			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений базовой гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			
1.3	Организующие команды и приемы	1			
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития стабильности и развития жизненно важных функций и умений	16			
Добавить текст					
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	-----------------------------------	------------------	------------------------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способности физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строительные игры.	2			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения базовая гимнастика	22			
1.2	Игры и игровые задания	6			
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений базовой гимнастики	8			
2.2	Спортивные игры	12			
2.3	Туристические физические упражнения	2			
2.4	Подготовка к получению результатов	4			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	-----------------------------------	------------------	------------------------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способности физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений базовой гимнастики	17			
1.2	Универсальные методы по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнению различных методов передвижений.	2			
1.3	Игры и игровые задания	4			
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные методы выполнения физических упражнений при обучении в группах.	2			
2.2	Универсальные навыки плавания в спортивных стилях	14			
2.3	Универсальные приемы удержания, броска, ловли, микрофона, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			
2.4	Универсальные приемы удержания равновесия, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений.	4			
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровые задания, стабильный эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-	2			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	тестовых турнирах, сдаче нормативов ГТО				
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице]]	1				
2	[[Культура движения. Гимнастика. Общие правила выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции]]	1				
3	[[Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)]]	1				
4	[[Основные правила выбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе]]	1				
5	[[Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строительных упражнений]]	1				
6	[[Здоровый образ жизни. Составление комплексных упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела]]	1				
7	[[Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов]]	1				
8	[[Самоконтроль: обеспечение жизнедеятельности и выполнение физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой]]	1				
9	[[Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
10	[[Техника выполнения прочного эстафета с элементами соревновательной деятельности]]	1				
11	[[Проектирование и выполнение игровых заданий]]	1				
12	[[Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях]]	1				
13	[[Виды танцевальных движений]]	1				
14	[[Основные элементы физических упражнений]]	1				
15	[[Организующие команды и приемы при строительстве, передвижении, расчете]]	1				
16	[[Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперед, в сторону на полную стопу; шаги с продвижением вперед на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону]]	1				
17	[[Техника выполнения различных видов гимнастической бега]]	1				
18	[[Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе]]	1				
19	[[Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата]]	1				
20	[[Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы]]	1				
21	[[Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава]]	1				
22	[[Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для поднятия мышц стопы]]	1				
23	[[Техника выполнения упражнений для растяжки задней	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	поверхности бедра]]					
24	[[Техника выполнения упражнений для мышц ног]]	1				
25	[[Техника выполнения упражнений для мышц ног]]	1				
26	[[Техника выполнения упражнений для повышения мышц брюшного пресса]]	1				
27	[[Техника выполнения упражнений для развития мышц спины; для разогрева мышц спины]]	1				
28	[[Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса]]	1				
29	[[Техника выполнения различных видов прогресса в развитии революции. Техника выполнения различных видов бега для развития независимости]]	1				
30	[[Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку]]	1				
31	[[Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, связь, отбивы]]	1				
32	[[Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли]]	1				
33	[[Техника исполнения танцевальных шагов]]	1				
34	[[Техника подключения кистью рук скакалки, сложной вчетверо. Техника управления двойной сложной скалкой в лицевой, наклонной, горизонтальной плоскостях. Техника подключения скакалки в плоскости справа налево]]	1				
35	[[Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки]]	1				
36	[[Техника выполнения специальных упражнений: равновесие]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
37	[[Методика контроля нагрузки и дыхания при выполнении упражнений]]	1				
38	[[Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений]]	1				
39	[[Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры]]	1				
40	[[Формирование навыков участия в общеразвивающих играх]]	1				
41	[[Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх]]	1				
42	[[Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движения; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение]]	1				
43	[[Игровые задания, направленные на гибкость гибкости и координационно-скоростных способностей]]	1				
44	[[Игры с гимнастическим оформлением. Проектирование и проведение игр с гимнастическим оформлением]]	1				
45	[[Основные правила участия в традиционных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой]]	1				
46	[[Спортивные эстафеты с мячом]]	1				
47	[[Проектирование и проведение несущего эстафета с гимнастическим монтажом]]	1				
48	[[Организующие команды при строительстве, передвижении, перестроении]]	1				
49	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	разминки на ступеньки стопы]]					
50	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на кронштейнах осанки; на развитие гибкости]]	1				
51	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие цивилизации]]	1				
52	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для поднятия мышц брюшного пресса]]	1				
53	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для направления мышц бедра]]	1				
54	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для направления мышц спины]]	1				
55	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для направления мышц ног]]	1				
56	[[Техника выполнения комбинаций упражнений общих разминок для подготовки к физическим нагрузкам]]	1				
57	[[Техника выполнения гимнастической разминки в опорах для проведения голеностопных суставов]]	1				
58	[[Техника выполнения гимнастической разминки у опор: наклоны туловища вперед, назад и в стороны]]	1				
59	[[Техника выполнения гимнастической разминки у опор: полуприседы]]	1				
60	[[Техника выполнения гимнастической разминки у опор с отведением ног вперед, назад, в сторону, не отрывая от носки]]	1				
61	[[Техника выполнения гимнастической разминки у опор: приставные шаги в сторону и поворот]]	1				
62	[[Техника выполнения серьезных упражнений на выталкивание	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	соперника, на перетягивание соперника в свою сторону]]					
63	[[Техника выполнения серьёзных упражнений на сжатие соперника грудь в грудь руки за спиной, на сжатие соперника, сидение спины на спине, ноги в упор]]	1				
64	[[Техника выполнения жестких упражнений по овладению держанием у соперника одной рукой, двумя руками]]	1				
65	[[Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, рисунок «мост», рисунок «кувырок»]]	1				
66	[[Техника выполнения спортивных соревнований]]	1				
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	Draggable item 2013421283 was dropped over droppable area 2013421328	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Гармоничное фундаментальное развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины тела]]	1				
2	[[Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для логического формирования осанки]]	1				
3	[[Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения]]	1				
4	[[Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	народные танцевальные движения]]					
5	[[Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания]]	1				
6	[[Методика обоснования динамики вашего физического развития. Осанка и ее влияние на здоровье. Методика контроля осанки]]	1				
7	[[Краткая характеристика основных физических качеств. развитие идей в будущем для развития основных физических образцов. Отбор и составление упражнений базовой гимнастики для тренировки нижних мышц, физических элементов и способностей]]	1				
8	[[Здоровый образ жизни и способы его формирования]]	1				
9	[[Проектирование и модернизация ролевых игр и прочный эстафет]]	1				
10	[[Практика проведения общеразвивающих, устойчивых, туристических игр и игровых заданий, стабильного эстафета с элементами соревновательной деятельности]]	1				
11	[[Практика проведения ролевых игр]]	1				
12	[[Практика выполнения организующих команд и приёмов]]	1				
13	[[Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки]]	1				
14	[[Техника выполнения гимнастического шага с контролем движения. Техника выполнения гимнастического бега с контролем движения]]	1				
15	[[Основные правила выполнения упражнений общей разминки]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
16	[[Техника выполнения упражнений партерной разминки для проведения мышц ног]]	1				
17	[[Техника выполнения упражнений партерной разминки для сокращения сокращения мышц пресса]]	1				
18	[[Техника выполнения упражнений партерной разминки для сокращения мышц спины, для разогрева мышц спины]]	1				
19	[[Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса]]	1				
20	[[Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах]]	1				
21	[[Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития стабильности]]	1				
22	[[Техника выполнения упражнений разминки в опорах для костей голеностопных суставов]]	1				
23	[[Техника выполнения упражнений по разминке у опор для развития стабильности]]	1				
24	[[Техника выполнения упражнений разминки у опор для развития гибкости]]	1				
25	[[Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опор]]	1				
26	[[Техника выполнения приставных шагов и поворотов в опорах]]	1				
27	[[Техника выполнения приземления после прыжка]]	1				
28	[[Составление и комбинирование упражнений разминки у опор]]	1				
29	[[Основные правила выполнения акробатических упражнений]]	1				
30	[[Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений:	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	кувырок вперед, кувырок назад]]					
31	[[Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат длинный, поперечный, колесо]]	1				
32	[[Техника выполнения подводных и акробатических упражнений: «большинство» положений сидя, «большинство» положений из положения стоя, «большинство» подъема из положений]]	1				
33	[[Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами]]	1				
34	[[Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами]]	1				
35	[[Техника выполнения удержания скакалки; иметь сложную двойную скакалку в различных плоскостях; броска и ловли скакалки]]	1				
36	[[Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку со ступенью махом вперед]]	1				
37	[[Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча]]	1				
38	[[Составление комбинаций упражнений базовой гимнастики]]	1				
39	[[Комбинации с рисунками общей разминки]]	1				
40	[[Комбинации с актерами партерной разминки]]	1				
41	[[Комбинации с рисунками разминки у опор]]	1				
42	[[Комбинации с рисунками с гимнастическими предметами]]	1				
43	[[Комбинации с акробатическими рисунками]]	1				
44	[[Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	[[Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в параллельных эстафетах]]	1				
46	[[Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных двигательных форм в играх и игровых автоматах]]	1				
47	[[Музыкально-сценические и ролевые игры]]	1				
48	[[Туристические игры и спортивные эстафеты]]	1				
49	[[Основные принципы и правила участия в существующих эстафетах с правилами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при наличии в других эстафетах элементов соревновательной деятельности]]	1				
50	[[Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов]]	1				
51	[[Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами]]	1				
52	[[Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строительных командах]]	1				
53	[[Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки]]	1				
54	[[Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок]]	1				
55	[[Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие]]	1				
56	[[Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета]]					
57	[[Техника выполнения определенных двигательных умений и навыков челночного бега]]	1				
58	[[Техника выполнения определенных двигательных умений и навыков: бег на короткие дистанции (30 м)]]	1				
59	[[Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета]]	1				
60	[[Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двумя ногами. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед]]	1				
61	[[Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне]]	1				
62	[[Правила движения в воде]]	1				
63	[[Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение]]	1				
64	[[Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания]]	1				
65	[[Спортивные стили плавания. Техника сохранения стиля плавания]]	1				
66	[[Плавательная подготовка: плавание кролем на груди]]	1				
67	[[Плавательная подготовка: плавание брассом]]	1				
68	[[Плавательная подготовка: рисунки «Веселый дельфин», «Лягушонок»]]	1				
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений]]	1				
2	[[Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в прогрессивном развитии и прогрессивном совершенствовании]]	1				
3	[[Подводящие актёры и их назначение]]	1				
4	[[Правила движения в воде при плавании]]	1				
5	[[Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании]]	1				
6	[[Виды стойкого стиля плавания]]	1				
7	[[Техника прочного стиля плавания]]	1				
8	[[Составление комплексов и демонстрация техники выполнение гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опор]]	1				
9	[[Техника выполнения танцевальных движений]]	1				
10	[[Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях]]	1				
11	[[Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания]]	1				
12	[[Методика рассмотрения комбинаций гимнастических упражнений]]	1				
13	[[Составление правил новых игр и сохранения эстафета. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполнения игры]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
14	[[Строевые команды: строительство, перестройка]]	1				
15	[[Методика контроля выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным уровнем нагрузки]]	1				
16	[[Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техника дыхания при выполнении упражнений; методы контроля осанки]]	1				
17	[[Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки]]	1				
18	[[Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки]]	1				
19	[[Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опор]]	1				
20	[[Техника выполнения акробатических упражнений]]	1				
21	[[Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами]]	1				
22	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для поднятия мышц стопы, для поднятия мышц ног]]	1				
23	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости тела]]	1				
24	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для мышц рук, мышц плечевого пояса]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава]]	1				
26	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава]]	1				
27	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава]]	1				
28	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей]]	1				
29	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей]]	1				
30	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений на всей территории, партерной разминки, разминки в опорах для развития координационно-скоростных способностей]]	1				
31	[[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в живых играх для развития координационно-скоростных способностей]]	1				
32	[[Техника выполнения строительного и походного шага. Постройки и перемещения по кабине]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
33	[[Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности]]	1				
34	[[Игровые задания по выполнению физических упражнений]]	1				
35	[[Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений]]	1				
36	[[Акробатические упражнения для перемещений]]	1				
37	[[Игры с выталкиванием]]	1				
38	[[Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина на спине, ноги в упор]]	1				
39	[[Игры в перетягивании соперника в свою сторону]]	1				
40	[[Игры за владение у соперника объединением одной руки, двух рук]]	1				
41	[[Игры на устойчивость]]	1				
42	[[Туристические игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзаки в поход]]	1				
43	[[Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов]]	1				
44	[[Техника выполнения специальных упражнений: прыжки]]	1				
45	[[Техника выполнения прыжков через скакалку]]	1				
46	[[Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов]]	1				
47	[[Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов]]	1				
48	[[Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для	1	введите	введите	введите	[[Полюс для

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	развития революции и ловкости]]		значение	значение	обозначения	свободного ввода1]]
49	[[Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО]]	1				
50	[[Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация интересных упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов]]	1				
51	[[Техника выполнения силовой общефизической подготовки по развитию мышц]]	1				
52	[[Техника выполнения упражнений общефизической подготовки по развитию координационно-скоростных способностей]]	1				
53	[[Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта]]	1				
54	[[Проектная деятельность по подготовке личного выступления]]	1				
55	[[Проектная деятельность по подготовке группового актёра]]	1				
56	[[Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости]]	1				
57	[[Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей]]	1				
58	[[Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, движения в воде]]	1				
59	[[Освоение и демонстрация техники стильной спортивной плавания]]	1				
60	[[Методика измерения показателей скорости при плавании на расстоянии]]	1				
61	[[Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	возрасту)]]					
62	[[Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов гибкости]]	1				
63	[[Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, международных движений]]	1				
64	[[Игровые задания по проложению маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода]]	1				
65	[[Контрольно-тестовые актёры]]	1				
66	[[Демонстрация группового показательного выступления]]	1				
67	[[Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двумя ногами; метание мяча в заданную плоскость]]	1				
68	[[Демонстрация умений и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных выступлениях]]	1				
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	жизнедеятельности человека]]					
2	[[Туристическая деятельность]]	1				
3	[[Стрелковые команды. Стрелковые актеры]]	1				
4	[[Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Управление физической культурой в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания]]	1				
5	[[Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических образцов и способностей]]	1				
6	[[Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительноформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опор]]	1				
7	[[Самостоятельные занятия общеразвивающими и формирующими физическими мышцами: игры и игровые задания]]	1				
8	[[Способы демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений]]	1				
9	[[Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей]]	1				
10	[[Проектирование новых игр и игровых заданий, предоставление интеллектуальных навыков и умений выполнения физических упражнений]]	1				
11	[[Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличение эластичности мышц]]	1				
12	[[Моделирование комплексов упражнений по развитию координационно-скоростных способностей и меткости]]	1				
13	[[Моделирование комплексов упражнений по развитию моторики; на увеличение подвижности суставов, стопы и осанки; на растяжение мышц	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	тела. Моделирование игр и игровых задач с выполнением комплексов физических упражнений]]					
14	[[Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентация на местность]]	1				
15	[[Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений базовой гимнастики]]	1				
16	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины]]	1				
17	[[Техника выполнения комплексов упражнений на стабилизацию ног]]	1				
18	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление рук]]	1				
19	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота]]	1				
20	[[Техника выполнения комплексов упражнений по развитию гибкости позвоночника]]	1				
21	[[Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног]]	1				
22	[[Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития революции. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития революции. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития революции. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития революции]]	1				
23	[[Проектирование правил новых ролевых остатков эстафета. Участие в других эстафетах по роликам]]	1				
24	[[Универсальные приемы по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	упражнения]]					
25	[[Техника выполнения строительного, походного шага, практика выполнения строительных команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для группы. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для группы при выполнении простых упражнений]]	1				
26	[[Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрационная программа с базовыми гимнастическими для общей разминки]]	1				
27	[[Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги]]	1				
28	[[Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале]]	1				
29	[[Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки]]	1				
30	[[Типичные ошибки при выполнении непрерывных и туристических упражнений]]	1				
31	[[Техника выполнения непрерывных и туристических упражнений для руководителей последующих мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности]]	1				
32	[[Жизненно важные навыки и навыки на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития материальных объектов и способностей. Проектирование траектории индивидуального образования для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам]]	1				
33	[[Техника выполнения комплексов транспортируемых]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
34	[[Организация проведения континентальных ролевых игр]]	1				
35	[[Демонстрация универсальных умений управления защитой в процессе учебной и игровой деятельности]]	1				
36	[[Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр]]	1				
37	[[Подготовка к проверке тщательных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий]]	1				
38	[[Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет]]	1				
39	[[Техника взаимодействия и сотрудничества в группах]]	1				
40	[[Виды стильного плавания]]	1				
41	[[Техника удержания воды]]	1				
42	[[Техника движения при плавании]]	1				
43	[[Техника выполнения комплексов искусственных упражнений на суше]]	1				
44	[[Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде]]	1				
45	[[Техника выполнения упражнений для освоения современных методов плавания]]	1				
46	[[Техника выполнения упражнений для ознакомления с лампами и сопротивлением воде]]	1				
47	[[Техника выполнения погружения в воду с головой]]	1				
48	[[Техника выполнения подныривания и открытия глаз в воде]]	1				
49	[[Техника выполнения всплывания и лежания на воде]]	1				
50	[[Техника выполнения выдохов в воде]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
51	[[Техника выполнения скольжения в воде]]	1				
52	[[Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок]]	1				
53	[[Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических палок]]	1				
54	[[Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах]]	1				
55	[[Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах]]	1				
56	[[Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим заключением]]	1				
57	[[Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков]]	1				
58	[[Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при обучении специальным физическим упражнениям]]	1				
59	[[Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений]]	1				
60	[[Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах]]	1				
61	[[Участие в соревновательной деятельности школьных этапов различных конкурсов, конкурсов, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях внутри]]	1				
62	[[Сдача нормативов ГТО II степени]]	1				
63	[[Проектирование и демонстрация сетевых игр, игровых заданий и стабильного эстафета]]	1				
64	[[Техника выполнения в ритме/на счет, на музыкальных такт упражнениях,	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	танцевальных движениях]]					
65	[[Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе]]	1				
66	[[Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, революции]]	1				
67	[[Подготовка к показателю показательного проявления]]	1				
68	[[Показательное выступление]]	1				
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

Учебник Просвещение Физическая культура. 1-4 классы. ФПУ, ФГОС. 2023

год, В. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575852

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023