

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и
качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной
спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

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

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

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

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

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

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

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

 В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

 Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;
способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
 б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,
компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое
нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-
развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для
ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

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

 В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

 Концепция программы основана на следующих принципах:
 *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и
последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и
последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое
использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания
возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в
преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

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

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

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

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

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

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

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

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

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

 Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

 Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

 Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

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

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

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 367 ч (три часа в неделю в 1-3 классе, а в 4 классе два раза в неделю): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 64ч.

**Модуль «Школьный урок»**

 Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока

предполагает следующее:

 - установление доверительных отношений между учителем и его учениками,

способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,

правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной

 дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках

явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой

информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего

мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстр

ацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и

добросердечности, через подбор соответствующих текстов для

чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке

знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий,

 которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного

диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и

взаимодействию с другими детьми;

 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию

детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в

классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их

неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт

сотрудничества и взаимной помощи;

 - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что

даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения

теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,

 навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других

исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и

 отстаивания своей точки зрения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

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

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

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

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

 ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений*** Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

***Организующиекомандыиприёмы***
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 КЛАСС**

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

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

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

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

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

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

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

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

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

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

*Основная гимнастика*
Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

***Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты***
Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

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

**3 КЛАСС**

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

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

принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

 ***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***
 Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

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

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к
самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

 Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

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

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

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

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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

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

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

**1 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

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

— знать основные виды разминки.

 **2) Способы физкультурной деятельности:**
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

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

**3) Физическое совершенствование:**
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге
попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**2 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

 **2) Способы физкультурной деятельности**
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

— знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных
способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по

преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

**3) Физическое совершенствование**
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

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

**3 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

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

— находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

— различать упражнения на развитие моторики;

— объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

— формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

 **2) Способы физкультурной деятельности**
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим
предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3) Физическое совершенствование**
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

— осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

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

— осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказыватьтексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

— знать строевые команды;

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

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

**2) Способы физкультурной деятельности:**

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

— измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3) Физическое совершенствование**
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и
способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

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

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

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

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

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка** | 1 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.2. | **Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.3. | **Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования** | 1 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.4. | **Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.5 | **Плавание** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 4 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения** | 5 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры** | 12 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.2. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения** | 12 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.3. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом** | 12 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.4. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений** | 12 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.5. | **Игры и игровые задания** | 10 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.6. | **Организующие команды и приемы** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 60 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 4.1. | **Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений** | 24 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.2. | **Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.3. | **Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.4. | **Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 4 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 5 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 9 |  |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 3.1. | **Освоение специальных упражнений основной гимнастики** | 38 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 10 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 48 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 4.1. | **Комбинации упражнений основной гимнастики** | 12 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.2. | **Спортивные упражнения** | 12 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.3. | **Туристические физические упражнения** | 6 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.4. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 6 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 36 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека** | 2 | 0 | 0 | УЧУ.РУ, РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | **Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных** **ситуациях** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 1.3. | **Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 8 |  |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 1 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 2.2. | **Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием** | 1 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 2.3. | **Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития** | 1 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 2.4. | **Моделирование комплексов упражнений** | 2 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 2.5. | **Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ. РЭШ |
| Итого по разделу | 8 |  |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп;****— учитывающих особенности режима работы мышц;****— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суста-вов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей** | 9 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.2. | **Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различ ными способами передвижений** | 9 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 3.3. | **Игры и игровые задания** | 6 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| Итого по разделу | 24 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 4.1. | **Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.2. | **Универсальные умения плавания спортивными стилями** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.3. | **Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.4. | **Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений** | 3 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.5. | **Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО** | 4 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.6. | **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:****— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;****— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.** | 4 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |
| 4.7. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 4 | 0 | 0 | УЧИ.РУ, РЭШ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 64 | 0 | 0 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок физической культуры в школе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 3. | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 4. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 5. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 6. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 7. | Организующие команды: «Стройся»,«Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два»,«Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся»,«Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два»,«Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 9. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 10. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 11. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 12. | Отработка навыков выполения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 13. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 14. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 16. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 17. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 18. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 0 | Письменный контроль; Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 19. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 20. | Основные танцевальные позиции у опоры | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 22. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 23. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; усвоение навыков и умений; |
| 24. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 25. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 26. | Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 28. | Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 29. | Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 30. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 31. | Закрепление выполнения партерной разминки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 32. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Спосбоы передвижения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 34. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 35. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 36. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 37. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 38. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 40. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 41. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 42. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Тестирование; усвоение навыков и умений; |
| 43. | Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 44. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 46. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 47. | Обобщающий урок по итогам 2 четверти  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 48. | Режим дня | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 49. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 50. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 52. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 53. | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 54. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 55. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 56. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 58. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 59. | Самостоятельное выполение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 60. | Подвижные игры со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 61. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 62. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 63. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 64. | Удержание гимнастического мяча.Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 66. | Одиночный отбив мяча от пола.Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 67. | Отработка навыков одиночногой отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 68. | Перекат мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 69. | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 70. | Бросок и ловля мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 71. | Отработка навыков броска и ловли мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 72. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73. | Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 74. | Обобщающий урок по итогам 3 четверти  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; усвоение навыков и умений; |
| 75. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 76. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 77. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 78. | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие («эшапе») —колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 79. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 80. | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45° | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 82. | Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45° | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 83. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 84. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 85. | Танцевальные шаги: «полечка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 86. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «полечка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 87. | Танцевальные шаги: «ковырялочка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 88. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «ковырялочка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89. | Танцевальные шаги: «верёвочка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 90. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «верёвочка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 91. | Закрепление техники выполнения танцевальных шагов | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 92. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 93. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 94. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 95. | Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 96. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 98. | Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 99. | Резервный урок | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 1 | 1 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Исходное тестирование физической подготовленности учащихся.Контрольные измерения длины и массы своего тела | 1 | 0 | 1 | Письменный контроль; Практическая работа; |
| 2. | Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 3. | История Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 4. | Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры.Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 6. | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 7. | Упражнения общей разминки.Повторение разученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 8. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 9. | Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 10. | Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 11. | Шаги в полном приседе («гусиный шаг») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 13. | Небольшие прыжки в полном приседе («мячик») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 14. | Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 15. | Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 16. | Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 17. | Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 18. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 19. | Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 21. | Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 22. | Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 23. | Закрепление техники выполнения разученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 24. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 25. | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 26. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 27. | Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 29. | Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 30. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 31. | Закрепление техники выполнения разученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 32. | Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 33. | Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 34. | Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 35. | Закрепление техники выполнения разученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. | Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 37. | Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 38. | Закрепление техники выполнения разученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 39. | Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 40. | Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 41. | Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 42. | Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 43. | Приставные шаги в сторону и «шене» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. |  Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 45. | Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 46. | Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45°и 90° (вперёд и в сторону) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 47. | Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 48. | Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 49. | Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 50. | Отработка навыков выполения шпагата | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 51. | Отработка навыков выполения колеса | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Отработка навыков выполнения упражнений:мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 53. | Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд —«берёзка» — выход из «берёзки»кувырком назад | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 54. | Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из«берёзки» кувырком назад | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 55. | Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 56. | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, —перед собой, ловля скакалки («эшапе») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 57. | Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 58. | Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 59. | Игровые задания со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 61. | Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 62. | Освоение навыков отбивов мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 63. | Отработка навыков отбивов мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 64. | Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 65. | Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 66. | Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд)— шаг вперёд с поворотом тела на 360°— ловля мяча — исходное положение | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° —ловля мяча — исходное положение | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 68. | Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 69. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 70. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 71. | Отработка навыков передвижения на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 72. | Передвижение одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 73. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 74. | Отработка навыков выполнения изученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75. | Торможение способом «плуг» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 76. | Отработка навыко торможения способом «плуг» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 77. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 78. | Правила поведения в бассейне | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 79. | Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 80. | Освоение упражнений для формирования навыков плавания:«поплавок», «морская звезда»,«лягушонок», «весёлый дельфин» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 81. | Освоение упражнений для формирования навыков плавания:«поплавок», «морская звезда»,«лягушонок», «весёлый дельфин» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 82. | Освоение спортивных стилей плавания | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 83. | Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 84. | Скольжение на спине с подключением работы ног | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 85. | Скольжение на спине с подключением работы ног | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 86. | Плавание способом кроль на спине | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 87. | Старт при плавании кролем на спине | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 88. | Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89. | Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 90. | Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе»колено вперёд, в сторону; поворот«казак», нога вперёд горизонтально | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 91. | Закрепление навыков выполнения поворотов | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 92. | Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 93. | Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 94. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом) | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 95. | Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 96. | Освоение элементов русского танца («припадание») | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97. | Освоение элементов современного танца | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; Тестирование; усвоение навыков и умений; |
| 98. | Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 99. | Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 100.  | 100. Обобщающий урок. Контрольные  задания по итогам обучения во 2 классе | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 101. | 101. Резервный урок | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 102.  | 102. Резервный урок | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 1 | 1 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 3. | Классификация физических упражнений по направлениям | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 4. | Гимнастика и виды гимнастической разминки | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; Тестирование; усвоение навыков и умений; |
| 5. | Правила составления комплексов физических упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 6. | Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 7. | Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 8. | Комплекс дыхательной гимнастики | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 9. | Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 11. | Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастик | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 12. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 13. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 14. | Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 15. | Техника выполнения кувырка назад | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 16. | Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | усвоение умений и навыков; |
| 17. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 18. | Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | усвоение умение и навыков; |
| 19. | Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 20. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 21. | Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 | 0 | 0 | усвоение навков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 23. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 24. | Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 25. | Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 26. | Скольжение на груди с подключением работы ног | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 27. | Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 28. | Плавание способом коль на груди | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 29. | Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 30. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 31. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 32. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 33. | Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 34. | Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 36. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 37. | Лазание по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 38. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 39. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 40. | Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 41. | Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 42. | Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 43. | Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне. | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 44. |  Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание. | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 45. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 46. | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Закаливание способом ополаскивания под душем | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 48. | Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 49. | Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 50. | Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 51. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 52. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 53. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 54. | Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 55. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 56. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 57. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 58. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 60. | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 61. | Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты» | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 62. | Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки» | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 63. | Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнения стандартной физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 64. | Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 65. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 66. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 67. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 68. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 69. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70. | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 71. | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 72. | Баскетбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 73. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 74. | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 75. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 77. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 78. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 79. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 80. | Игровые действия подвижной игры«Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 81. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 82. | Игровые действия подвижной игры«Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 83. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 84. | Волейбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 85. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 86. | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 88. | Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 89. | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 90. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков; |
| 91. | Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков; |
| 92. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 93. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 94. | Игровые действия подвижной игры«Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 95. | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 96. | Футбол как спортивная игра | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 98. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 99. | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 100.  | 100. Ведение футбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 101. | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 102. | 102. Обобщающий урок. Контрольные  задания по итогам обучения в 3 классе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего**  | **контрольные работы** | **практические работы** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 3. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 4. | История физической культуры в России  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 5. | Предупреждение травматизма на уроках акробатики | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 6. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 8. | Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 9. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1 | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 10. | Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 11. | Кувырок вперед, из положения упора присев. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 12. | Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации №2 | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 13. | Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 14. | Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. | Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 16. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 17. | Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 18. | Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 19. | Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя. Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 20. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 21. | Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев. Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22. | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 23. | Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 24. | Лыжные гонки как вид спорта. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 25. | Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 26. | Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 27. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; Тестирование; усвоение навыков и умений; |
| 28. | Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 30. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 31. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 32. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 33. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 34. | Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО. Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 35. | Способы оценивания переносимости физической нагрузки. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 37. | Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи. Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 38. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 39. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | усвоение навков и умений; |
| 40. | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 41. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами. Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 42. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку. Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 43. | Обобщающий урок  | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 44. |  Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 46. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 47. | Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 48. | Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 49. | Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами. Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 50. | Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 51. | Техника передачи катящегося мяча. Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 52. | Техника передачи мяча во время его ведения. Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 54. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот. Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 55. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 56. | Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 57. | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 58. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 59. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 60. | Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти | 1 | 0 | 0 | усвоение умений и навыков; |
| 61. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Резервные уроки. Игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; усвоение навыков и умений; |
| 63. | Резервные уроки. Игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| 64. | Резервные уроки. Игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 0 | усвоение навыков и умений; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 64 | 0 | 0 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**1 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**2 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

**3 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

**4 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1 КЛАСС**

1.Рабочие программы «физкультура» 1-11 классы (комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича), Издательство «Учитель».

2.Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Рабочие программы по учебнику В.И. Ляха /В.И. Лях. –М.: Просвещение
3.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
4.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
5.Поурочные планы «Физкультура 1 класс» И.И. Должиков.

6. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва «Глобус»7. Портал "Российское образовательное http:\\www.edu.ru

**2 КЛАСС**

1.Рабочие программы «физкультура» 1-11 классы (комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича), Издательство «Учитель».

2.Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Рабочие программы по учебнику В.И. Ляха /В.И. Лях. –М.: Просвещение
3.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
4.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
5.Поурочные планы «Физкультура 2 класс» И.И. Должиков.

6. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва «Глобус»

7. Портал "Российское образовательное http:\\www.edu.ru

**3 КЛАСС**

1.Рабочие программы «физкультура» 1-11 классы (комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича), Издательство «Учитель».

2.Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Рабочие программы по учебнику В.И. Ляха /В.И. Лях. –М.: Просвещение
3.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
4.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
5.Поурочные планы «Физкультура 3 класс» И.И. Должиков.

6. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва «Глобус»7. Портал "Российское образовательное http:\\www.edu.ru

**4 КЛАСС**

1.Рабочие программы «физкультура» 1-11 классы (комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича), Издательство «Учитель».

2.Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Рабочие программы по учебнику В.И. Ляха /В.И. Лях. –М.: Просвещение
3.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
4.Поурочные разработки по физической культуре (к УМК В.И. Ляха /» Школа России/ А.Ю.

Патрикеев
5.Поурочные планы «Физкультура 4 класс» И.И. Должиков.

6. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва «Глобус»7. Портал "Российское образовательное http:\\www.edu.ru

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**1 КЛАСС**

https://resh.edu.ru/?ysclid=lbq3x4jm9j970867177
https://uchi.ru/profile/students/migration/high

**2 КЛАСС**

https://resh.edu.ru/?ysclid=lbq3x4jm9j970867177
https://uchi.ru/profile/students/migration/high

**3 КЛАСС**

https://resh.edu.ru/?ysclid=lbq3x4jm9j970867177
https://uchi.ru/profile/students/migration/high

**4 КЛАСС**

https://resh.edu.ru/?ysclid=lbq3x4jm9j970867177
https://uchi.ru/profile/students/migration/high

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

демонстрационные наглядные пособия
презентация по темам

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

спортивный инвентарь,
наглядные пособия
ноутбук