

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1-4 КЛАСС

Когалым, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Элементы Рабочей программы</b>	<b>страницы</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	4
3.	Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	7
4.	Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	9
5.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования	9
6.	Личностные результаты	9
7.	Метапредметные результаты	10
8.	Предметные результаты	12
	1 класс	
	2 класс	
	3 класс	
	4 класс	
9.	Содержание учебного предмета по годам обучения	18
	1 класс	
	2 класс	
	3 класс	
	4 класс	
10.	Тематическое планирование	23
11.	Приложение	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре (далее – Рабочая программа) является составной частью образовательной программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5».

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.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

➤ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №286.

➤ Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2011 №1994 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312"

➤ Федеральная образовательная программа начального общего образования по физической культуре, утверждена Приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372.

➤ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

➤ Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5».

➤ Основная образовательная программа начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5».

➤ Программа воспитания Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5»;

➤ Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО, ООО и СОО МАОУ «Средняя школа № 5».

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 развивать.

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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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 (далее — ФГОС НОО).

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 со 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 чувствительного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

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

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

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению

той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

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

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

—умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при



практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 66 ч;

2 класс — 68 ч;

3 класс — 68 ч;

4 класс — 68 ч.

Срок реализации программы – 4 года.

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать 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 групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

#### **1 класс**

### **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.

#### **1. Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими 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.

#### **2. 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 здоровье формирующими 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 здоровье формирующими физическими упражнениями:*

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

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

—проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

—составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

## **3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

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

—осваивать строевой и походный шаг

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

#### **4 класс**

##### **1. Знания о физической культуре:**

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

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

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

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

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

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

—знать строевые команды;

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

—определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

—различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

##### **2. Способы физкультурной деятельности:**



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

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

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

—общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

### **3. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

—осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

—осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

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

—различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

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

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

- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 класс**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

#### ***Подводящие упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

#### ***Организуемые команды и приёмы***

#### ***Освоение универсальных умений при выполнении организуемых 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»).

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития

гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

#### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

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

#### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

##### ***Пример:***

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

##### ***Пример:***

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

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

##### ***Плавательная подготовка***

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

##### ***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колена вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с

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

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

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

### ***Организующие команды и приёмы***

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

### **3 класс**

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

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

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

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

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

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

### ***Организующие команды и приёмы***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

#### **4 класс**

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

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

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

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

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах;

бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 ч)

Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>	
<p><b>Тема:</b> Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</p> <p>Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</p> <p><b>Тема:</b> Правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Общие принципы выполнения физических упражнений.</p> <p>Гимнастический шаг.</p> <p>Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.</p> <p><b>Тема:</b> Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями</p> <p>Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p> <p><b>Тема:</b> Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание</p> <p><b>Тема:</b> Строевые команды, виды построения, расчёта.</p>	<p>Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</p> <p>Определять понятие: Физическая культура.</p> <p>Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.</p> <p>Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»</p> <p>Понимать и формулировать задачи «ГТО»</p> <p>Уметь составлять распорядок дня.</p> <p>Знать правила личной гигиены и правила закаливания.</p> <p>Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация».</p> <p>Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя.</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)</b>	
<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</p>	<p>Составлять индивидуальный распорядок дня.</p> <p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Называть основные правила личной</p>

	<p>гигиены.</p> <p>Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p>Уметь измерять соотношение массы и длины тела.</p> <p>Вести дневник измерений.</p>
<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Составлять игровые задания.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
<p><b>Тема:</b> Самоконтроль. Строевые команды и построения.</p>	<p>Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой</p> <p>Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.</p> <p>Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (60 ч)</b>  <b>Физкультурно- оздоровительная деятельность (50 ч)</b></p>	
<p><b>Тема:</b> Освоение упражнений основной гимнастики (25 ч):  для формирования и развития опорно- двигательного аппарата;  для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.  Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	<p><i>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений:</i>  — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:  а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;  б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;  в) хореографические позиции</p>



	<p>для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника:</p> <p>а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;</p> <p>б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;</p> <p>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений:</p> <p>а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического 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; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»;</p> <p>б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях;</p> <p>в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p> <p><i>2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.</i></p> <p><i>3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений.</i></p>
<p><b>Тема:</b> Игры и игровые задания (23 ч)</p>	<p>Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.</p>
<p><b>Тема:</b> Организующие команды и приёмы (2 ч)</p>	<p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—</p>

	третий рассчитайсь!»
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность (10 ч)</b>	
<b>Тема:</b> Освоение физических упражнений	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</li> <li>- акробатические упражнения — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</li> <li>- подводящие упражнения — к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;</li> <li>- спортивные упражнения (по выбору), в т.ч. через игры и игровые задания.</li> </ul>

## 2 класс (68 ч)

Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)</b>	
<b>Тема:</b> Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития.
	Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
<b>Тема:</b> 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.	Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.
<b>Тема:</b> Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.	Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.
<b>Тема:</b> Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры.	Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для

	передачи образа движением в музыкально-сценических играх.
<b>Тема:</b> Плавание.	<p>Знать и объяснять правила поведения в бассейне.</p> <p>Знать общую информацию по плаванию</p> <p>Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания.</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)</b>	
<b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	<p>Уметь измерять массу и длину тела.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Вести дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела.</p> <p>Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила).</p> <p>Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей.</p> <p>Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.</p> <p>Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.</p>
<b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения.	<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т.д.).</p> <p>Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!»</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (60 ч)</b>	

### Физкультурно- оздоровительная деятельность (36 ч)

**Тема:** Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики (48 ч).  
 Гимнастические упражнения по видам разминки.  
 Общая разминка. Партерная разминка.  
 Разминка у опоры.

Углубление в изученное, совершенствование выполнения упражнений.

Общая разминка.

Овладение техникой выполнения новых 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.

Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»);

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

Разминка у опоры.

Овладение техникой выполнения 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).
Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.
Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.
Основная гимнастика. Комбинации упражнений.	Освоение принципами соединения упражнений в комбинации. Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях.
<b>Тема:</b> Игры и игровые задания (10 час).	Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т.ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них.
<b>Тема:</b> Организующие команды и приёмы (2 ч)	Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый — третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Направо!», «Нале-во!», «Кру-гом!».
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность (24 ч)</b>	
<b>Тема:</b> Освоение упражнений для	Основная гимнастика:

<p>развития координации и развития жизненно важных навыков и умений</p>	<p>Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Плавательная подготовка (при наличии материально-технического оснащения): Освоение упражнений ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.</p>
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3 класс (68 ч)

Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>	
<p><b>Тема:</b> Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.</p>	<p>Находить необходимую информацию по темам Объяснять влияние нагрузки на мышцы Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений.</p>
<p><b>Тема:</b> Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.</p>	<p>Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p>
<p><b>Тема:</b> Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.</p>	<p>Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p>
<p><b>Тема:</b> Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при</p>	<p>Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания —</p>

<p>плавании.</p>	<p>правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.</p> <p>Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (3 ч)</b></p>	
<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p>Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.</p> <p>Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p>Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя — интенсивные махи ногами, имитация плавания.</p>
<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т.д.).</p> <p>Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества,</p>

	<p>демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p>Устанавливать ролевое участие членов команды.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p>Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p>Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (61 ч)</b>  <b>Физкультурно- оздоровительная деятельность (48 ч)</b></p>	
<p><i>Тема:</i> Освоение специальных упражнений основной гимнастики (48 ч)</p>	<p>Углубление в изученное, совершенствование выполнения упражнений:</p> <p>освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> <p>освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p> <p>освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;</p> <p>проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;</p> <p>осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>осваивать строевой и походный шаг осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.</p>
<p><i>Тема:</i> Игры и игровые задания (10 ч)</p>	<p>Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов</p>



	видов спорта
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность (13 ч)</b>	
<i>Тема:</i> Комбинации упражнений основной гимнастики	<p>Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий:</p> <p>повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов;</p> <p>прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега;</p> <p>прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов.</p>
<i>Тема:</i> Спортивные упражнения	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).
	Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения).
	Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние.
	Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки.
<i>Тема:</i> Туристические физические упражнения	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности.
<i>Тема:</i> Подготовка к демонстрации полученных результатов	Осваивать контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости и координации.
	Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени.
	Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации

	показательного выступления.
	Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений.

#### 4 класс (68 ч)

Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)</b>	
<p><b>Тема:</b> Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека.</p> <p>Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки.</p> <p>Важные навыки жизнедеятельности человека.</p> <p>Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях.</p> <p>Строевые команды. Строевые упражнения.</p> <p>Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура».</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;</p> <p>пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма;</p> <p>понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;</p> <p>понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;</p> <p>формулировать основные задачи физической культуры;</p> <p>объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;</p> <p>приводить примеры спортивной подготовки;</p> <p>характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека;</p> <p>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;</p> <p>давать основные определения по организации строевых упражнений;</p> <p>знать строевые команды и</p>

	<p>демонстрировать освоенные строевые упражнения;</p> <p>знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей:</p> <p>гибкости, координационно-скоростных способностей;</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</p> <p>определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;</p> <p>различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей;</p> <p>различать физические упражнения по целевому назначению:</p> <p>общеразвивающие, спортивные туристические;</p> <p>знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (4 ч)</b>	
<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</p> <p>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.</p> <p>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития.</p> <p>Моделирование комплексов упражнений.</p> <p>Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности.</p>	<p>Находить информацию по теме;</p> <p>проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;</p> <p>использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;</p> <p>составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;</p> <p>измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);</p> <p>объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);</p>

	<p>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.;</p> <p>составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;</p> <p>собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;</p> <p>составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (62 ч)</b>  <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (39 ч)</b></p>	
<p><b>Тема:</b> Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики (48 ч):</p> <p>—для укрепления отдельных мышечных групп;</p> <p>—учитывающих особенности режима работы мышц;</p> <p>—для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.</p>	<p>Углубление в изученное, совершенствование выполнения упражнений:</p> <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p>
<p><b>Тема:</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений.</p>	<p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;</p> <p>проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития;</p> <p>овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого, походного шага;</p> <p>овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки,</p>

	танцевальные шаги
<i>Тема:</i> игры и игровые задания (10 час).	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них.
<b>Спортивно- оздоровительная деятельность (23 ч)</b>	
<i>Тема:</i> универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах.	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
<i>Тема:</i> универсальные умения плавания спортивными стилями.	проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
<i>Тема:</i> универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.	моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы); соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.
<i>Тема:</i> универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений.	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 и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.
<i>Тема:</i> Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий,	осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной

<p>спортивных эстафет Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО.</p>	<p>организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО.</p>
<p><b>Тема:</b> игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: —воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т.д.; —воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.</p>	<p>Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. Соблюдать правила безопасности во время похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы.</p>
<p><b>Демонстрация полученных навыков и умений</b></p>	
<p><b>Тема:</b> подготовка к демонстрации полученных результатов.</p>	<p>Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения</p>

	динамики развития гибкости, координации.
	Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.
	Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу.	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц.	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола кончиками пальцев	Нет касания
2. Координация	Равновесие «пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги.	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки.	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля



