

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением

Педагогического совета

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол № 1

от «26» 08 2025 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«Инженерный лицей НГТУ»  
  
М.А. Безлепкина  
Приказ № 228  
от «26» 08 2025г.

**Рабочая программа**  
*по физической культуре*  
*название учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)*

для 1 классов

Количество часов: всего 99, в неделю 3 часа

для 2 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 3 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

для 4 классов

Количество часов: всего 102, в неделю 3 часа

Разработчик программы

Прядахин Денис Сергеевич, учитель физической культуры высшей квалификационной категории  
(Ф.И.О. разработчика программы, занимаемая должность, квалификационная категория)

г. Новосибирск,  
2025 г.

«Программа обсуждалась на заседании кафедры/ методического объединения учителей

физической культуры МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 1 от «26» 08 2025 г.

Подпись руководителя кафедры/МО 

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **1 – 4 классы**

### **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для

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

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

## **Общая характеристика курса**

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 учащихся 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 сенситивного 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

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

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

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

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

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

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

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

знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

## **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.

#### **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 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:

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**

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

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

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;

иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и 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.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

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

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

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

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и 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 периодах, 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 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 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, партнерная, 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.

**Партнерная 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.

#### ***Организирующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

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

*Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

**Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

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.

#### ***Организуящие 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 наличии 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).

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.

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 (99ч)

| Программные учебные разделы и темы                          | Основное программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Основные виды деятельности обучающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре (12 ч)</b></p> | <p><b>Тема:</b> Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. 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. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег</p> | <p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</p> <p><i>Определять понятие:</i> Физическая культура.</p> <p><i>Понимать разницу</i> в задачах физической культуры и спорта.</p> <p><i>Формулировать общие принципы</i> выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Определять и кратко характеризовать понятие</i> «Здоровый образ жизни»</p> <p><i>Понимать и формулировать задачи</i> «ГТО»</p> <p><i>Уметь составлять</i> распорядок дня.</p> <p><i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания.</p> <p><i>Понимать и отличать</i> физические качества «Гибкость» и «Координация». <i>Описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p> <p><i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p><i>Знать</i> строевые команды и определения при организации строя.</p> |
|                                                             | <p>Основные хореографические позиции.</p> <p><b>Тема:</b> Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при</p>                                                                                                                                                      | <p><i>Понимать и раскрывать</i> основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <p>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><b>Раздел 2.</b><br/><b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b></p> | <p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>                                                                                                                                   | <p><i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня.</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><i>Называть</i> основные правила личной гигиены.</p> <p><i>Выполнять</i> 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><i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела.</p> <p><i>Вести</i> дневник измерений</p> |
|                                                                             | <p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>                                                                                                                                       | <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Составлять</i> игровые задания.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | <p><b>Тема:</b> Самоконтроль. Строевые команды и построения</p>                                                                                                                                                                                 | <p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой.</p> <p><i>Соблюдать</i> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Различать и самостоятельно организовывать</i> построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «Попорядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»</p>                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел 3.</b><br/><b>Физическое совершенствование (81 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> | <p><b>Тема:</b><br/>Освоение упражнений основной гимнастики :<br/>— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br/>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.<br/>Контроль величины нагрузки и дыхания</p> | <p>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений:<br/>— <i>для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</i><br/>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;<br/>б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;<br/>в) хореографические позиции<br/>— для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника:<br/>а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;<br/>б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;<br/>— <i>для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений:</i><br/>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»;<br/>б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях;<br/>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.<br/>2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.<br/>3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p> |
|                                                                                                                                | <p><b>Тема:</b> Игры и игровые задания</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                | <p><b>Тема:</b><br/>Организующие команды и приёмы</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> | <b>Тема:</b> Освоение физических упражнений | <p>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений:</p> <p>гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</p> <p>акробатические упражнения — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</p> <p>подводящие упражнения — к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;</p> <p>спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания</p> |
| <b>2 КЛАСС (102 ч)</b>                        |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Программные учебные разделы и темы</b>     | <b>Основное программное содержание</b>      | <b>Основные виды деятельности обучающегося</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел 1.<br/>Знания<br/>о физической<br/>культуре<br/>(10 ч)</b></p> | <p><b>Тема:</b> Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.</p> <p><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.</p> <p><b>Тема:</b> Всероссийские соревнования. Календарные соревнования.</p> <p><b>Тема:</b> Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры.</p> <p><b>Тема:</b> Плавание</p> | <p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам.</p> <p><i>Объяснять</i> связь массы и длины тела для гармоничного физического развития.</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития.</p> <p><i>Уметь</i> определять правильную осанку.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь правильной осанки и развития здорового организма.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории и современности олимпийского движения.</p> <p><i>Объяснять</i> структуру российского спортивного движения.</p> <p><i>Характеризовать</i> систему проведения соревнований в России .</p> <p><i>Подбирать</i> упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.</p> <p><i>Различать</i> манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.</p> <p><i>Подбирать</i> музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх.</p> <p><i>Знать и объяснять</i> правила поведения в бассейне.</p> <p><i>Знать</i> общую информацию по плаванию.</p> <p><i>Осваивать</i> элементы плавания. <i>Уметь</i> отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел 2.</b><br/><b>Способы физкультурной деятельности (10 ч)</b></p>                                                   | <p><b>Тема:</b><br/>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>                                                                         | <p><i>Уметь</i> измерять массу и длину тела.<br/><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Вести</i> дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела.<br/><i>Анализировать</i> полученные результаты наблюдений.<br/><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила)</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей.</p> <p><i>Организовывать</i> регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> 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><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур</p> |
|                                                                                                                                | <p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</p>                                                                       | <p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.<br/><i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.<br/><i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).<br/><i>Выполнять</i> самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Раздел 3.</b><br/><b>Физическое совершенствование (82 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> | <p><b>Тема:</b> Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики</p> <p>Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры</p> | <p><i>Углубление</i> в изученное, совершенствование выполнения упражнений.</p> <p><b>Общая разминка.</b><br/>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»).</p> <p><b>Партерная разминка.</b><br/>Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                | <p>мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).</p> <p><b>Разминка у опоры.</b></p> <p>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)</p> |
|  | 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>                                                                                   | Овладение техникой выполнения действий при строевых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                               |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Организирующие команды и приёмы (2 ч)                                                                 | командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> | <b>Тема:</b> Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений | <p><b>Основная гимнастика:</b><br/>Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета.</p> <p><b>Плавательная подготовка</b> (при наличии материально-технического оснащения):<br/>Освоение упражнений ознакомительного плавания: <i>освоение</i> универсальных умений дыхания в воде.<br/>Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавков», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».<br/><i>Освоение</i> спортивных стилей плавания</p> |

### 3 КЛАСС (102 ч)

| Программные учебные разделы и темы                   | Основное программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Основные виды деятельности обучающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (10 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><b>Тема:</b> Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами</p> | <p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам.</p> <p><i>Объяснять</i> влияние нагрузки на мышцы.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> смысл и необходимость классификации физических упражнений</p> <p><i>Уметь</i> определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.</p> <p><i>Характеризовать</i> гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>давать оценку</i> эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать подводящие упражнения и их значение.<br/><i>Уметь</i> подбирать комплекс и <i>объяснять</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | <p>развития.</p> <p><b>Тема:</b> Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.</p> <p><b>Тема:</b> Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</p> | <p><i>Знать и уметь</i> представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.</p> <p><i>Знать</i> основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.</p> <p><i>Знать и уметь описывать</i> технику выполнения спортивных стилей плавания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)</b></p> | <p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>                                                                                                                                       | <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.</p> <p><i>Моделировать</i> физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать и демонстрировать</i> приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><i>Подбирать</i> комплексы и <i>демонстрировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p><i>Имитировать</i> 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, 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.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование (82 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> | <p><b>Тема:</b> Освоение специальных упражнений основной гимнастики</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.</p> <p>осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>                                                                                      |
|                                                                                                                                   | <p><b>Тема:</b> игры и игровые задания</p>                                                                | <p>Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Спортивно-</b></p>                                                                                                          | <p><b>Тема:</b> комбинации</p>                                                                            | <p>Овладеть техникой выполнения специальных упражнений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| о <span>з</span> доровительная деятельность | упражнений основной гимнастики                        | <p>для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия 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.</p> <p><i>Осваивать и демонстрировать</i> комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов</p> |
|                                             | Тема: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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                             | Тема:туристические физические упражнения              | Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                             | Тема: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 (102 ч)                             |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Программные учебные разделы и темы          | Основное программное содержание                       | Основные виды деятельности обучающегося                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.<br/>Знания<br/>о физической<br/>культуре<br/>(10ч)</b> | <p><b>Тема:</b><br/>Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека.<br/>Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки<br/>Важные навыки жизнедеятельности человека.<br/>Туристическая деятельность.<br/>Разновидности туристической деятельности.<br/>Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях.</p> | <p><i>Определять и кратко характеризовать</i> физическую культуру, её роль в общей культуре человека;<br/><i>пересказывать</i> тексты по истории физической культуры, олимпизма;<br/><i>понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;<br/><i>называть направления</i> физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;<br/><i>понимать и перечислять</i> физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;<br/><i>формулировать</i> основные задачи физической культуры;<br/><i>объяснять</i> отличия задач физической культуры от задач спорта;<br/><i>приводить примеры</i> спортивной подготовки;<br/><i>характеризовать</i> навыки плавания гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека;<br/><i>характеризовать</i> туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>отмечать</i> роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;</p> |
|                                                                     | <p>Строевые команды.<br/>Строевые упражнения.<br/>Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><i>давать основные определения</i> по организации строевых упражнений;<br/><i>знать</i> строевые команды и <i>демонстрировать</i> освоенные строевые упражнения;<br/><i>знать</i> технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;<br/><i>определять ситуации</i>, требующие применения правил предупреждения травматизма;<br/><i>определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;<br/><i>различать</i> физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей;<br/><i>различать</i> физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические;<br/><i>знать</i> правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Раздел 2.</b><br/><b>Способы физкультурной деятельности (10ч)</b></p>                                       | <p><b>Тема:</b><br/>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими 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><i>Находить</i> информацию по теме;<br/><i>проявлять</i> творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;<br/><i>использовать</i> методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;<br/><i>составлять</i> индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;<br/><i>измерять</i> показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);<br/><i>объяснять</i> технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);<br/><i>общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности;<br/><i>моделировать</i> 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.;<br/><i>составлять, организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;<br/><i>собирать</i> комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;<br/><i>составлять</i> маршрут похода на короткие дистанции;<br/><i>использовать</i> карту и компас для определения места нахождения</p> |
| <p><b>Раздел 3.</b><br/><b>Физическое совершенствование (82 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная</b></p> | <p><b>Тема:</b>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:<br/>— для укрепления отдельных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений:<br/><i>овладеть техникой выполнения</i> комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);<br/><i>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений</i>, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);<br/><i>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений</i> для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>деятельность</b></p>                           | <p>мышечных групп;<br/>— учитывающих особенности режима работы мышц;<br/>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.</p> <p>Тема:<br/>универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения</p> | <p>коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;<br/><i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития;<br/><i>овладеть</i> универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;<br/><i>овладеть техникой выполнения</i> строевого, походного шага;<br/><i>овладеть</i> универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>                                                                                                                                |
|                                                      | <p>перемещений различными способами передвижений</p> <p><b>Тема:</b> игры и игровые задания (10 час)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><i>Проводить</i> спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта <i>и участвовать</i> в них</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> | <p><b>Тема:</b> универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах.</p> <p><b>Тема:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;<br/>овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;<br/><i>проявлять</i> физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;<br/><i>моделировать</i> комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);<br/><i>выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;<br/>овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | универсальные умения плавания спортивными стилями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | (на выбор), <i>выполнять</i> плавание на скорость (при наличии материально-технической базы);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Тема:</b> универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах</p> <p><b>Тема:</b> универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений.</p> <p><b>Тема:</b> Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p> | <p><i>соблюдать</i> правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;</p> <p><i>демонстрировать</i> технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;</p> <p><i>осваивать</i> технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);</p> <p><i>осваивать и демонстрировать</i> технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;</p> <p><i>осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;</p> <p><i>осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p> <p><i>участвовать</i> 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><i>Демонстрировать</i> игры, спортивные эстафеты и <i>выполнять</i> игровые задания.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | бережное отношение и любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;<br>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.; | <p><i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.</p> <p><i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.</p> |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><i>Демонстрировать</i> взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время похода.</p> <p><i>Проявлять</i> смекалку.</p> <p><i>Соблюдать</i> приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.</p> <p><i>Выполнять</i> необходимые условия дисциплины и командной работы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Демонстрация полученных навыков и умений</b> | <b>Тема:</b> подготовка к демонстрации полученных результатов                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Демонстрировать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости, координации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Демонстрировать</i> тестовые упражнения ГТО II ступени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Демонстрировать</i> универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В **1 классе оценки не ставятся**, во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| №  | Нормативы                                                        |   | 1 класс           |             |               | 2 класс      |             |               | 3 класс       |             |               | 4 класс       |            |               |
|----|------------------------------------------------------------------|---|-------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|------------|---------------|
|    |                                                                  |   | 5                 | 4           | 3             | 5            | 4           | 3             | 5             | 4           | 3             | 5             | 4          | 3             |
| 1  | Бег 30 м (сек.)                                                  | М | 6,1               | 6,9         | 7,2           | 6,0          | 6,6         | 7,1           | 5,7           | 6,2         | 6,8           | 5,4           | 6,0        | 6,6           |
|    |                                                                  | Д | 6,6               | 7,0         | 7,5           | 6,3          | 6,9         | 7,4           | 5,8           | 6,3         | 7,0           | 5,5           | 6,2        | 6,8           |
| 2  | Бег 60 м (сек.)                                                  | М | 11,2              | 11,8        | 12,4          | 11,0         | 11,6        | 12,2          | 10,8          | 11,4        | 12,0          | 10,0          | 10,8       | 11,0          |
|    |                                                                  | Д | 11,4              | 12,0        | 12,8          | 11,2         | 11,8        | 12,6          | 11,0          | 11,6        | 12,4          | 10,3          | 11,0       | 11,5          |
| 3  | Бег 1000 м (мин, сек)                                            | М | Без учета времени |             |               | +            | +           | +             | +             | +           | +             | +             | +          | +             |
|    |                                                                  | Д |                   |             |               | +            | +           | +             | +             | +           | +             | +             | +          | +             |
| 4  | Челночный бег 3х10 м (сек.)                                      | М | 9,9               | 10,8        | 11,2          | 9,9          | 10,8        | 11,2          | 9,5           | 10,0        | 10,7          | 9,0           | 9,6        | 10,5          |
|    |                                                                  | Д | 10,2              | 11,3        | 11,7          | 10,2         | 11,3        | 11,7          | 9,7           | 10,5        | 11,0          | 9,5           | 10,2       | 10,8          |
| 5  | Прыжок в длину с места (см)                                      | М | 140               | 115         | 100           | 150          | 130         | 115           | 160           | 140         | 125           | 165           | 155        | 145           |
|    |                                                                  | Д | 130               | 110         | 90            | 140          | 125         | 110           | 150           | 130         | 120           | 155           | 145        | 135           |
| 6  | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)                   | М | 75                | 70          | 65            | 80           | 75          | 70            | 85            | 80          | 75            | 90            | 85         | 80            |
|    |                                                                  | Д | 65                | 60          | 55            | 70           | 65          | 60            | 75            | 70          | 65            | 80            | 75         | 70            |
| 7  | Прыжки через скакалку (количество раз/мин.)                      | М | 40                | 30          | 15            | 70           | 60          | 50            | 80            | 70          | 60            | 90            | 80         | 70            |
|    |                                                                  | Д | 50                | 30          | 20            | 80           | 70          | 60            | 90            | 80          | 70            | 100           | 90         | 80            |
| 8  | Отжимания (количество раз)                                       | М | 8                 | 6           | 4             | 10           | 8           | 6             | 13            | 10          | 7             | 16            | 14         | 12            |
|    |                                                                  | Д | 7                 | 5           | 3             | 8            | 6           | 4             | 10            | 7           | 5             | 14            | 11         | 8             |
| 9  | Подтягивания из положения вис (количество раз)                   | М | 3                 | 2           | 1             | 3            | 2           | 1             | 4             | 3           | 2             | 6             | 4          | 3             |
| 10 | Метание т/м (м)                                                  | М | 15                | 12          | 10            | 15           | 12          | 10            | 18            | 15          | 12            | 21            | 18         | 15            |
|    |                                                                  | Д | 12                | 10          | 8             | 12           | 10          | 8             | 15            | 12          | 10            | 18            | 15         | 12            |
| 11 | Бросок набивного мяча                                            | М | 3 м и больше      | 1,50 – 2,49 | 0,99 и меньше | 3 и больше   | 2,00 – 2,49 | 0,99 и меньше | 3,50 и больше | 2,00- 2,99  | 1,49 и меньше | 4,50 и больше | 3,00- 3,99 | 2,49 и меньше |
|    |                                                                  | Д | 2,50 и более      | 1,50- 1,99  | 0,99 и меньше | 2,50 и более | 1,50- 1,99  | 0,99 и меньше | 3,00 и больше | 1,50 - 2,49 | 0,99 и меньше | 4,50 и больше | 2,50- 3,49 | 1,99 и меньше |
| 12 | Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз/ мин) | М | 26                | 20          | 18            | 28           | 26          | 24            | 30            | 28          | 26            | 33            | 30         | 28            |
|    |                                                                  | Д | 18                | 15          | 13            | 23           | 21          | 19            | 25            | 23          | 21            | 28            | 25         | 23            |
| 13 | Приседания (количество раз/ мин)                                 | М | 35                | 30          | 33            | 40           | 38          | 36            | 42            | 40          | 38            | 44            | 42         | 40            |
|    |                                                                  | Д | 30                | 25          | 20            | 38           | 36          | 34            | 40            | 38          | 36            | 42            | 40         | 38            |

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).