

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;  
            б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

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

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

—  знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

—  способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

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

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.*Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

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

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

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

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**

***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

***Подводящие упражнения***

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

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

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

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

***Организующие команды и приёмы***  
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 КЛАСС**

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

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

***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

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

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

***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.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

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

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

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

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

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными

действиями, в том числе:

 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

—  конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

**1 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

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

—  знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

—  осваивать способы игровой деятельности.

**2 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

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

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

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

—  знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

—  описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

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

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

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

—  различать упражнения на развитие моторики;

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

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

—  выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности**  
            *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформиру-ющими физическими упражнениями:*

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

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

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

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

—  составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

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

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

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

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

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

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

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

—  осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

**4 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

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

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

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

—  знать строевые команды;

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

—  определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

**2) Способы физкультурной деятельности:**

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

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

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

—  общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

—  осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

—  осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

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

—  различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

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

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

—  демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

—  осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

—  осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

—  моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

—  осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

—  осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

—  осваивать технические действия из спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы** |
|  | |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО** | | 2 | 1 | 1 | РЭШ |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции** | | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет** | | 4 | 1 | 3 | РЭШ |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.** | | 1 | 1 | 0 | РЭШ |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | | 2 | 0 | 2 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 10 |  | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | | 2 | 0 | 2 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 10 |  | | |
| Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 3.1. | **Освоение упражнений основной гимнастики:** **— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;** **— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.**  **Контроль величины нагрузки и дыхания** | | 34 | 0 | 34 | РЭШ |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | | 20 | 0 | 20 | РЭШ |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | | 2 | 0 | 2 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 56 |  | | |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | | 23 | 0 | 23 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 23 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 99 | 3 | 96 | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы** |
|  | |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1. | **Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка** | | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 1.2. | **Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта** | | 3 | 1 | 2 | РЭШ |
| 1.3. | **Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования** | | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| 1.4. | **Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры** | | 4 | 1 | 3 | РЭШ |
| 1.5 | **Плавание** | | 0 | 0 | 0 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 9 |  | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | | 5 | 1 | 4 | РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения** | | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 9 |  | | |
| Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры** | | 7 | 0 | 7 | РЭШ |
| 3.2. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения** | | 23 | 0 | 23 | РЭШ |
| 3.3. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом** | | 9 | 0 | 9 | РЭШ |
| 3.4. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений** | | 7 | 0 | 7 | РЭШ |
| 3.5. | **Игры и игровые задания** | | 10 | 0 | 10 | РЭШ |
| 3.6. | **Организующие команды и приемы** | | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 60 |  | | |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 4.1. | **Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений** | | 24 | 0 | 24 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 24 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 102 | 3 | 99 | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | |  | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1. | **Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека** | | 2 | 1 | 1 | РЭШ |
| 1.2. | **Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития** | | 3 | 1 | 2 | РЭШ |
| 1.3. | **Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений** | | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 1.4. | **Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании** | | 0 | 0 | 0 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 9 |  | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | | 4 | 1 | 3 | РЭШ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | | 5 | 0 | 5 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 9 |  | | |
| Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 3.1. | **Освоение специальных упражнений основной гимнастики** | | 38 | 0 | 38 | РЭШ |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | | 10 | 0 | 10 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 48 |  | | |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 4.1. | **Комбинации упражнений основной гимнастики** | | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 4.2. | **Спортивные упражнения** | | 26 | 0 | 26 | РЭШ |
| 4.3. | **Туристические физические упражнения** | | 3 | 0 | 3 | РЭШ |
| 4.4. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | | 3 | 0 | 3 | РЭШ |
| Итого по разделу | | | 36 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 102 | 3 | 99 | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека** | 2 | 1 | 1 | РЭШ |
| 1.2. | **Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и  жизнеобеспечении в трудных ситуациях** | 2 | 0 | 2 | РЭШ |
| 1.3. | **Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»** | 5 | 0 | 5 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 8 | 0 | 8 | РЭШ |
| 2.2. | **Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием** | 2 | 1 | 1 | РЭШ |
| 2.3. | **Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития** | 2 | 0 | 2 | РЭШ |
| 2.4. | **Моделирование комплексов упражнений** | 2 | 1 | 1 | РЭШ |
| 2.5. | **Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности** | 1 | 0 | 1 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 15 |  | | |
| Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 3.1. | **Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп;** **— учитывающих особенности режима работы мышц;** **— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суста-вов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей** | 18 | 0 | 18 | РЭШ |
| 3.2. | **Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различ ными способами передвижений** | 9 | 0 | 9 | РЭШ |
| 3.3. | **Игры и игровые задания** | 12 | 0 | 12 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 39 |  | | |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 4.1. | **Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах** | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 4.2. | **Универсальные умения плавания спортивными стилями** | 0 | 0 | 0 | РЭШ |
| 4.3. | **Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах** | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| 4.4. | **Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений** | 7 | 0 | 7 | РЭШ |
| 4.5. | **Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО** | 8 | 0 | 8 | РЭШ |
| 4.6. | **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:** **— воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;** **— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.** | 12 | 0 | 12 | РЭШ |
| 4.7. | **Подготовка к демонстрации полученных результатов** | 4 | 0 | 4 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 39 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 99 | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
|  | |  | **всего** | **контрольные работы** | **Практичес-кие работы** |
| 1. | Вводный инструктаж. Урок- соревнования. Организационно-методические указания | | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 2. | Урок-игра. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 3. | Урок-игра. Техника челночного бега. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 4. | Урок-игра. Тестирование челночного бега 3/10 м. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 5. | Тестирования метания мешочка на дальность. Урок-игра. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 6. | Урок-игра. «Мы – веселые ребята». Метание мяча | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 7. | Что такое физическая культура? Урок-игра «Попади в цель». | | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 8. | Возникновение физической  культуры и спорта. ГТО. Урок-игра «Исправь осанку». | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 9. | Урок-игра «Метание малого мяча». | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 10. | Урок-соревнования. Олимпийские игры. | | 1 | 0 | 1 | Соревнование |
| 11. | Урок-игра. Темп и ритм. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 12. | Распорядок дня. Личная гигиена человека. Урок-игра «Мы – веселые ребята». | | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 13. | Урок-соревнования. Тестирование метание малого мяча на точность. | | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 14. | Тестирование  наклона вперед из положения стоя. Урок-игра. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 15. | Тестирование прыжка в длину с места. Урок-игра. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 16. | Урок-игра. Тестирование поднимание туловища за 30 с. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 17. | Урок-игра. Ловля  и броски мяча в парах. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 18. | Урок-игра. Ловля  и броски мяча в парах. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 19. | Урок-соревнования. Индивидуальная работа  с  мячом. | | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 20. | Урок-игра. Школа  укрощения  мяча. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 21. | Подвижная игра «Ночная охота». Урок-игра. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 22. | Глаза закрывай - упражненье начинай. Урок-соревнования | | 1 | 0 | 1 | Соревнование |
| 23. | Подвижные  игры. Урок-игра. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 24. | Инструкция по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Урок-игра. | | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 25. | Урок-соревнования. Тестирование виса на время. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 26. | Строевые упражнения. Лазание. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Акробатические упражнения. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 28. | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Разновидности перекатов | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Техника выполнения кувырка вперед. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Кувырок вперед. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 32. | Стойка на лопатках, «мост» | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Стойка на лопатках, «мост» | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Стойка на голове. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Лазанье по гимнастической стенке. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36. | Перелезание на гимнастической стенке. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37. | Висы на перекладине. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38. | Круговая тренировка. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39. | Прыжки со скакалкой. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40. | Прыжки в скакалку. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 41. | Круговая тренировка. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 42. | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43. | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44. | Вращение обруча. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45. | Обруч- учимся им управлять. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46. | Круговая тренировка. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 47. | Круговая тренировка. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 48. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии Прыжки через короткую скакалку. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 49. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50. | Инструкция по техники  безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок. | | 1 | 1 | 0 | Тестирование |
| 51. | Скользящий шаг на лыжах без палок. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 52. | Повороты  переступанием на лыжах  без палок. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54. | Скользящий шаг на лыжах с палками. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55. | Повороты переступанием  на  лыжах с палками. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 56. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 57. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58. | Прохождение дистанции 1 км. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59. | Скользящий шаг на лыжах с палками«змейкой» | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60. | Прохождение дистанции 1,5 км. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 61. | Контрольный урок по лыжной подготовке. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 62. | Преодоление   полосы препятствий | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 63. | Тестирование виса на время. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 64. | Тестирование  наклона вперед из положения сидя. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 65. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 66. | Тестирование подъема туловища за 30 с. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 67. | Инструкция по технике безопасности на занятиях подвижными, спортивными играми (с элементами баскетбола). | | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 68. | Броски и ловля мяча в парах. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 69. | Броски и ловля мяча в парах. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 70. | Ведение мяча. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 71. | Ведение мяча  в  движении. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 72. | Эстафеты  с мячом. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 73. | Подвижные  игры с мячом. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 74. | Инструкция по технике  безопасности на занятиях волейболом. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 75. | Броски мяча через волейбольную сетку. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 76. | Точность броска мяча через волейбольную   сетку. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 77. | Подвижная  игра «Вышибала  через сетку». | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 78. | Броски мяча через волейбольную   сетку с дальних  дистанций. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 79. | Броски мяча через волейбольную   сетку с дальних  дистанций. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 80. | Подвижные  игры с мячом. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 81. | Тестирование подтягивания на высокой перекладине. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 82. | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 83. | Тестирование  наклона вперед из положения сидя | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 84. | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 85. | Бросок  набивного мяча снизу. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 86. | Бросок  набивного мяча снизу. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 87. | Тестирование прыжка в длину с места. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 88. | Тестирование метания малого мяча на точность. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 89. | Беговые упражнения. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 90. | Беговые упражнения. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 91. | Бег на 30 м. с высокого старта. | | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 92. | Тестирования бега на 30 м. с высокого старта. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 93. | Тестирование челночного бега 3/10 м. | | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 94. | Подвижная  игра «Точно в цель». | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 95. | Урок - игра «Прыжок в длину с места». | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 96. | Русская народная подвижная игра«Горелки». | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 97. | Командные подвижные игры. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 98. | Подвижные игры с мячом. | | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 99. | Подвижные игры. | | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 99 | 3 | 96 | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы** **контроля** |
|  |  | **всего** | **контрольные работы** | **Практичес-кие работы** |
| 1. | Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 2. | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 3. | Техника челночного бега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 4. | Тестирование челночного бега 3/10 м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 5. | Техника метания Мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 6. | Тестирования метания мяча  на дальность. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 7. | Упражнения на координацию  движений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Физические качества | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 9. | Техника прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Техника прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Контроль  прыжка в длину с мест | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 12. | Темп и ритм. Урок-игра «Метание малого мяча». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Тестирование  метание малого мяча на точность. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 14. | Тестирование  наклона вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 15. | Тестирования подтягивания на высокой перекладине из виса  лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 16. | Тестирование поднимание туловища за 30 с. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 17. | Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса  лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 18. | Тестирование виса на время. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 19. | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения. | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 21. | Техника безопасности. Ловля  и броски малого мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 22. | Подвижная  игра «Осада  города» | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 23. | Индивидуальная  работа  с  мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Школа  укрощения  мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Глаза  закрывай -упражненье  начинай. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Подвижные  игры | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 28. | Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Техника выполнения кувырка вперед  с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Усложненные варианты  выполнения кувырка  вперед. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Стойка на лопатках, «мост» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Стойка на лопатках, «мост» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Стойка на голове. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37. | Висы на перекладине. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39. | Прыжки со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40. | Прыжки в скакалку  в движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 41. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 42. | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической  стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43. | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44. | Вращение обруча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45. | Вращение обруча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46. | Варианты вращения  обруча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 47. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 48. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 49. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51. | Инструкция по техники  безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 52. | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53. | Повороты  переступанием на лыжах  с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54. | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55. | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 56. | Повороты переступанием  на  лыжах с палками и обгон. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 57. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60. | Передвижение на лыжах с палками«змейкой» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61. | Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 62. | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 63. | Инструкция по технике безопасности  на занятиях баскетболом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 64. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 65. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 66. | Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 67. | Ведение мяча  в  движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68. | Эстафеты  с мячом. | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 69. | Подвижные  игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 70. | Подвижные  игры. | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 71. | Инструкция по технике  безопасности  на занятиях волейболом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 72. | Броски мяча через волейбольную   сетку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 73. | Точность броска мяча через волейбольную сетку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 74. | Подвижная  игра «Вышибала  через  сетку». | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 75. | Броски мяча через волейбольную   сетку со средней   дистанции | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 76. | Броски мяча через волейбольную   сетку с дальних  дистанций. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 77. | Бросок  набивного мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 78. | Контроль броска  набивного мяча из-за головы. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 79. | Тестирование виса на время. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 80. | Тестирование  наклона вперед из положения сидя. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 81. | Частота сердечных сокращений, способы измерения. | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 82. | Эстафеты  с мячом. | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 83. | Подвижные  игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 84. | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 85. | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 86. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 87. | Тестирование подъема туловища за 30 с. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 88. | Тестирования подтягивания на высокой перекладине из виса  лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 89. | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 90. | Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 91. | Тестирования бега на 30 м. с высокого старта. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 92. | Тестирование челночного бега 3/10 м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 93. | Метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 94. | Метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 95. | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 96. | Тестирования метания мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 97. | Бег на 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 98. | Бег на 1000 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 99. | Бег на 1000 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 100. | Русская народная подвижная игра  «Горелки». | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 101. | Командные подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 102. | Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 99 | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды,** **формы** **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **Практичес-кие работы** |
| 1. | Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 2. | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 3. | Техника челночного бега. | 1 | 0 | 1 |  |
| 4. | Тестирование челночного бега 3/10 м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 5. | Техника метания мяча на дальность. Прыжок  в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 6. | Тестирования метания мяча  на дальность. Прыжок  в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 7. | Передача и ее значение для спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Физические качества | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 11. | Контроль  прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 12. | Урок-игра «Метание малого мяча». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Тестирование  метание малого мяча на точность. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 14. | Тестирование  наклона вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 15. | Тестирование поднимание туловища за 30 с. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 17. | Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса  лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 18. | Тестирование виса на время. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 19. | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 20. | Строевые упражнения. Лазание. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Техника безопасности. Ловля  и броски мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 22. | Техника безопасности. Ловля  и броски мяча в парах в движении. | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 23. | Индивидуальная  работа  с  мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 24. | Школа  укрощения  мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 25. | Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 26. | Ведение мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 27. | Подвижные  игры | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 28. | Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Кувырок с вперед разбега и через препятствие. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Кувырок назад. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 32. | Кувырки | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Стойка на голове. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37. | Висы на перекладине. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 38. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39. | Прыжки со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40. | Прыжки в скакалку  в движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 41. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 42. | Вис углом и вис согнувшись на гимнастической  стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43. | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44. | Вращение обруча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 45. | Вращение обруча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46. | Варианты вращения  обруча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 47. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 48. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 49. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 50. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51. | Инструкция по техники  безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 52. | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53. | Повороты  переступанием на лыжах  с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54. | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55. | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 56. | Повороты переступанием  на  лыжах с палками и обгон. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 57. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60. | Передвижение на лыжах с палками«змейкой» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61. | Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 62. | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 63. | Инструкция по технике безопасности  на занятиях баскетболом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 64. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 65. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 66. | Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 67. | Ведение мяча  в  движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68. | Эстафеты  с мячом. | 1 | 0 | 1 | Соревнование |
| 69. | Подвижные  игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 70. | Подвижные  игры. | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 71. | Инструкция по технике  безопасности  на занятиях волейболом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 72. | Броски мяча через волейбольную   сетку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 73. | Точность броска мяча через волейбольную сетку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 74. | Подвижная  игра «Вышибала  через  сетку». | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 75. | Броски мяча через волейбольную   сетку со средней   дистанции. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 76. | Броски мяча через волейбольную   сетку с дальних  дистанций. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 77. | Спортивная  игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 78. | Контроль броска  набивного мяча из-за головы. Висы. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 79. | Тестирования подтягивания на высокой перекладине из виса  лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 80. | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 81. | Частота сердечных сокращений, способы измерения. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 82. | Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 83. | Характеристика основных физических качеств: силы. | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 84. | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 85. | Тестирование виса на время. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 86. | Тестирование  наклона вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 87. | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 88. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 89. | Тестирование подъема туловища за 30 с. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 90. | Беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 91. | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 92. | Тестирования бега на 30 м. с высокого старта. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 93. | Тестирования бега на 60 м. с высокого старта. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 94. | Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 95. | Метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 96. | Тестирования метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 97. | Тестирование челночного бега 3/10 м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 98. | Бег на 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 99. | Бег на 1000 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 100. | Русская народная подвижная игра «Горелки». | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 101. | Командные подвижные игры. | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 102. | Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы** **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **Практичес-кие работы** |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности Строевая подготовка. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 3. | Специальные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 4. | Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 5. | Техника бега с изменением длины и частоты шагов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 6. | Техника челночного бега 3х10 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 7. | Челночный бег 3х10м. Ускорение из разных исходных положений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 8. | Тестирование: челночный бег 3х10м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 9. | Техника низкого старта. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 10. | Тестирование: бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 11. | Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 12. | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 13. | Тестирование: прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 14. | Прыжки на заданную длину по ориентирам | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 15. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 16. | Прыжок в высоту с бокового разбега | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 17. | 5-минутный бег. Финиширование. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 18. | 6-минутный бег. Преодоление препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 19. | Тестирование:  кросс 1 км. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 20. | Бросок набивного мяча с места на дальность | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 21. | Инструктаж по технике безопасности по подвижным  и спортивным играм. Игра«Охотники и утки» | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 22. | Подвижные игры «Точно в мишень»,«Метатели». | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 23. | Броски и ловля мяча. Подвижная игра«Защита укрепления» | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 24. | Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 25. | Ведение мяча. Подвижная игра«Вышибалы» | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 26. | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 27. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 28. | Кувырок вперёд | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 29. | Кувырка назад | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 30. | Стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 31. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 32. | «Мост» с помощью и самостоятельно | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 33. | Акробатическая комбинация из 3 элементов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 34. | Акробатическая комбинация из 4 элементов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 35. | Опорные прыжки на горку матов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 36. | Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 37. | Тестирование: наклон вперёд из положения сидя | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 38. | Висы на перекладине | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 39. | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 40. | Комбинация из 3 элементов на гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 41. | Тестирование: сгибание и разгибание рук в висе | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 42. | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 43. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 44. | Тестирование: поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 45. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 46. | Преодоление полосы препятствия | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 47. | Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 48. | Эстафеты с элементами гимнастики | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 49. | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Ловля и передача мяча в парах | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 50. | Ловля и передача мяча в движении | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 51. | Ведение мяча с изменением направления | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 52. | Ведение мяча с изменением скорости | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 53. | Броски по воротам с 3-4 м. в гандболе | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 54. | Удары по воротам в футболе | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 55. | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 56. | Инструктаж по техники  безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 57. | Строевая подготовка. Ступающий шаг без палок | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 58. | Ступающий шаг с палками и без палок | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 59. | Скользящий шаг с палками и без палок | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 60. | Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 61. | Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 62. | Одновременный  одношажный ход | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 63. | Одновременный  одношажный ход | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 64. | Поворот «переступанием» в движении | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 65. | Подвижная игра на лыжах «Куда укатишься за два шага» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 66. | Прохождение дистанции до 2 км | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 67. | Подъем «ёлочкой» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 68. | Подъём «лесенкой» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 69. | Спуск с пологих склонов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 70. | Торможение упором | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 71. | Торможение «плугом» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 72. | Чередование изученных ходов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 73. | Тестирование: лыжные гонки 1км | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 74. | Эстафеты на лыжах | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 75. | Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник» | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 76. | Прохождение дистанции до 2,5 км | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 77. | Инструктаж по технике  безопасности  по спортивным и подвижным играм. Строевая подготовка. | 1 | 1 | 0 | Контрольная работа |
| 78. | Броски мяча через волейбольную   сетку | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 79. | Передача мяча через сетку разными способами | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 80. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 81. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | 0 | 1 | Самооценка |
| 82. | Спортивная игра «Пионербол» | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 83. | Спортивная игра «Мини-футбол» | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 84. | Спортивная игра "Мини- баскетбол" | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 85. | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 | 0 | 1 | Соревнования |
| 86. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 87. | Сочетание различных видов ходьбы и бега | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 88. | Специальные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 89. | Пробегание коротких отрезков | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 90. | Тестирование: бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 91. | Челночный бег 3х10м. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 |  |
| 92. | Тестирование: челночный бег 3х10м | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 93. | Разновидности прыжков. Многоскоки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 94. | Тестирование: прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 95. | Кросс по пересечённой местности 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 96. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 97. | Метание малого мяча в цель | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 98. | Бросок набивного мяча на заданное расстояние | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 99. | Тестирование: метание мяча на дальность | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 100. | Кросс 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 101. | Бег с высокого старта 60 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
| 102. | Туристический поход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 3 | 99 | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**1 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

**2 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

**3 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

**4 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  ; Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1 КЛАСС**

1. Лях В.И. Методические рекомендации. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват.

организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 175 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.жИ. Лях. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 64 с.

3. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт. – сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2020. – 162 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

5. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической рультуре 1 класс. – 4-е изд. – М.: ВАКО,. 2020. – 256 с.

**2 КЛАСС**

1. Лях В.И. Методические рекомендации. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 175 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.жИ. Лях. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 64 с.

3. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт. – сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2020. – 162 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

5. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической рультуре 2 класс: пособие для учителя/ А.Ю. Патрикеев– 4-е изд. – М.: ВАКО,. 2021. – 272 с.

**3 КЛАСС**

1. Лях В.И. Методические рекомендации. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват.

организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 175 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.жИ. Лях. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 64 с.

3. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт. – сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2020. – 162 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

5. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической рультуре 3 класс. – 4-е изд. – М.: ВАКО,. 2020. – 256 с.

**4 КЛАСС**

1. Лях В.И. Методические рекомендации. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразоват.

организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 175 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.жИ. Лях. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 64 с.

3. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт. – сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2020. – 162 с.

4. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

5. Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической рультуре 4 класс. – 3-е изд. – М.: ВАКО,. 2020. – 240 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**1 КЛАСС**

1. https://resh.edu.ru/subject/9/

**2 КЛАСС**

1. https://resh.edu.ru/subject/9/

**3 КЛАСС**

1. https://resh.edu.ru/subject/9/

**4 КЛАСС**

1. https://resh.edu.ru/subject/9/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Стенка гимнастическая 9  
2. Скамейка гимнастическая жесткая 9  
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания 4

4. Мячи для метания 15  
5. Мячи футбольные 6  
6. Мячи баскетбольные 30  
7. Мячи для лечебной гимнастики 10  
8. Палка гимнастическая 32  
9. Скакалка детская 32  
10. Мат гимнастический 8  
11. Обруч пластиковый детский 5  
12. Флажки разметочные с опорой 10  
13. Рулетка измерительная 1  
14. Лыжи детские с креплением и палками 32  
15. Аптечка демонстративная один экземпляр.

16. Ворота футбольные 2  
17. Кольца баскетбольные 8

18. Сетка волейбольная 2

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Стенка гимнастическая 9  
2. Скамейка гимнастическая жесткая 9  
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания 4

4. Мячи для метания 15  
5. Мячи футбольные 6  
6. Мячи баскетбольные 30  
7. Мячи для лечебной гимнастики 10  
8. Палка гимнастическая 32  
9. Скакалка детская 32  
10. Мат гимнастический 8  
11. Обруч пластиковый детский 5  
12. Лыжи детские с креплением и палками 32  
13. Аптечка демонстративная один экземпляр.