

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской
области

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора по УВР ГБОУ

СОШ с. Красноармейское

_____/С.В.Абалымова /

от «30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ СОШ

с. Красноармейское

_____/О.Н. Абашкина/

Приказ № 69/2 от «30» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** Класс **1-4**

Количество часов по учебному плану 368 ч 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре . Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

- 1.«Физическая культура» 1-4 кл. Лях В.И. «Просвещение» 2021
2. «Физическая культура» 1-4 кл. Лях В.И. «Просвещение» 2021
3. «Физическая культура» 1-4 кл. Лях В.И. «Просвещение» 2021
4. «Физическая культура» 1-4 кл. Лях В.И. «Просвещение» 2021
- 5.**ЦОР:** Российская электронная школа (РЭШ)

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ МО НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Протокол №1 от «29 »августа 2023 г.

руководитель МО

/Н.Н.Заболотских

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ГБОУ СОШ с. Красноармейское и с учетом учебного плана ГБОУ СОШ с. Красноармейское на 2023-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 368 ч (три часа в неделю в 1-3 классах, 4 класс 2ч.): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двух-шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двух-шажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и

акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта

деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

■ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

■ выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

■ выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

■ проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

■ характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

■ понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

■ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

■ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

■ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

■ исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

■ делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

■ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

■ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

■ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- б взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС (96ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0		; обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом вправо и левую сторону);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7	0	0		обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	9	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	0		; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	0		; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	0		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	0		; разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
Итого по разделу		71							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	10			демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;		
Итого по разделу		18							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	10	0					

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.1september.ru

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;		Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.2.	Физические качества	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http^//spo.Iseptember.ru
Итого по разделу		6						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обливания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0		записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения команды	4	0	0		обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0		разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск подьёмы на лыжах	4	0	0		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0		выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	1		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры http://spo.Iseptember.ru
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	10		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.Iseptember.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	12				

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации и о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными; видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;</p>		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1		<p>знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

					<p>упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);</p>		
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<p>наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ по счёта пульсовых</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; проводят мини- исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);</p>		
2.3.	<p>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</p>	2	0	2		<p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

физической культуры;;
составляют комплекс
физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений,
подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели
таблицы нагрузки;;
измерение пульса после выполнения физкультминутки и
определение величины
физической нагрузки по таблице;;
составляют индивидуальный план утренней зарядки,
определяют её воздействие на организм с помощью
измерения пульса в начале и по окончании
выполнения (по

						разнице показателей);			
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения	Устный опрос; Пр: ктическая работа;	http://school- collection.edu.ru/catalog/	

						<p>закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);;</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;</p>		
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5		<p>разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

по стадиону один
круг и отдыхают 30
с, после чего
измеряют и
фиксируют пульс в
дневнике
физической
культуры;;
2 — отдыхают 2—
3 мин и вновь
выполняют
пробежку
в равномерном
темпе (один круг
по стадиону);;
3 — переходят на
спокойную ходьбу
с выполнением
дыхательных
упражнений в
течение 30 с, после
чего измеряют и
фиксируют пульс в
дневнике
физической
культуры;;
4 — сравнивают
два показателя
пульса между
собой и делают
вывод о влиянии
дыхательных
упражнений на

						восстановление пульса;		
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1		обсуждают понятие «зрительная гимнастика»; выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики; составляют и разучивают её комплексы (работа	Устный опрос; Пр: ктическая работа;	http://school- collection.edu.ru/catalog/

						в группах по образцу);		
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2		<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:;</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;;</p> <p>3 — «Класс, на</p>	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;</p>		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	2		<p>наблюдает и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из веса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</p>	2	0	2	<p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
------	--	---	---	---	--	---	--

						<p>движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);</p>		
4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</p>	2	0	2		<p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2		<p>наблюдают и обсуждают технику выполнения</p>	<p>Устный опрос; Практическая</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой</p>	<p>работа;</p>	
--	--	--	--	--	--	---	----------------	--

						<p>и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2		<p>закомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания содержания упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

упражнений других
видов гимнастик;;
разучивают
упражнения
ритмической
гимнастики;;
1) и. п. — основная
стойка; 1 —
поднимая руки в
стороны, слегка
присесть; 2 —
сохраняя туловище
на месте, ноги
слегка повернуть в
правую сторону;
3 — повернуть
ноги в левую
сторону; 4 —
принять и. п.;;
2) и. п. — основная
стойка, руки на
поясе; 1 —
одновременно
правой ногой шаг
вперёд на носок,
правую руку
вперёд перед
собой; 2 — и. п.;;
3 — одновременно
левой ногой шаг
вперёд на носок,
левую руку вперёд
перед собой; 4 —

						<p>и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>сгибая правую и левую ногу; поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу; поворот налево; 4 — принять и. п.;; б) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3 — 4 — то же, что 1 — 2;;</p>		
4.7.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</p>	2	0	2		<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют</p>	<p>Устный опрос; Пр: ктическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;</p> <p>1) — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2) — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;</p> <p>3) — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>4) — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	4		наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину	Устный опрос; Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/catalog/

с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения; отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; изучают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги::

1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;

2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;

3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;

						<p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;</p>		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	4		<p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Пр: ктическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	0	4		выполняют упражнения ; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонно й гимнастической	Устный опрос; Практическая работа;	http://school- collection.edu.ru/catalog/

						<p>скамейке (вверх и вниз);;</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);</p>		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	0	4		<p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Пр: ктическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>двухшажного хода;;</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации;</p>		
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	4		<p>наблюдает и анализирует образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;</p>		
4.13.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</p>	6	0	6		<p>наблюдает и анализирует образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>
4.14.	<p>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</p>	5	0	5		<p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

технике основных
видов плавания,
обсуждают
отличительные
признаки их
техники;;
выполняют
упражнения
ознакомительного
плавания;;
1 — спускание по
трапу бассейна;;
2 — ходьба по дну;;
3 — прыжки
толчком двумя
ногами о дно
бассейна стоя на
месте и с
продвижением
вперёд;;
4 — упражнения на
всплывание
(поплавок, медуза,
звезда);;
5 — упражнения на
погружение в воду
(фонтанчик);;
6 — упражнения на
скольжение
(стрела, летящая
стрела);;
выполняют
упражнения в

имитации плавания
кролем на груди на
бортике бассейна;

1 — сидя на
бортике, упор
руками сзади, ноги
прямые и слегка
разведены;
попеременные
движения ногами
вверх-вниз;;

2 — стоя на
бортике бассейна
полунаклон вперёд,
правая рука
прямая, левая рука
согнута в локте и
поднята вверх;
попеременно
гребковые
движения руками;;
выполняют
упражнения
начального

обучения плаванию
кролем на груди в
воде.;

1 — стоя на дне
бассейна
полунаклон вперёд,
правая рука
прямая, левая рука
согнута в локте и

поднята вверх;
попеременно
гребковые
движения руками;;
2 — то же, что 1, но
с выдохом в воду и
поворачиванием
головы поочередно
вправо и влево;;
3 — то же, что 2, но
с продвижением
вперёд по дну
бассейна;;
4 — лёжа на груди,
держаться
прямыми руками за
бортик бассейна;
поочередная работа
ногами вверх-вниз,
с выдохом в воду;;
5 — стоя возле
бортика бассейна,
присесть, не
опуская голову
в воду: вдох,
оттолкнуться
правой ногой от
бортика, руки и
ноги выпрямить и
соединить их
вместе; скольжение
с выдохом в воду;;
6 — то же, что 5, но

						с попеременной работой ногами;; 7 — плавание кролем на груди в полной координации;		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	0	12		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры	Устный опрос; Пр: ктическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;</p>		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	0	12		<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача</p>	<p>Устный опрос; Пр: ктическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

баскетбольного
мяча двумя руками;
от груди в
основной стойке;;
3 — ловля и
передача
баскетбольного
мяча двумя руками;
от груди в
движении
приставным шагом
в правую и левую
сторону;;
4 — ведение
баскетбольного
мяча шагом с
равномерной
скоростью и
небольшими
ускорениями;;
наблюдают за
образцами
технических
действий игры
волейбол,
уточняют
особенности их
выполнения;;
разучивают
технические
приёмы игры
волейбол (в
группах и парах):;

1 — прямая нижняя
подача через
волейбольную
сетку;;
2 — приём и
передача
волейбольного
мяча двумя руками
снизу;;
3 — подбрасывание
и ловля
волейбольного
мяча двумя руками
на месте и в
движении вперёд и
назад,
передвижением
приставным шагом
в правую и левую
сторону;;
4 — лёгкие удары
по волейбольному
мячу снизу вверх
двумя руками на
месте и в
движении,
передвижением
приставным шагом
в правую и левую
сторону;;
5 — приём и
передача мяча в
парах двумя

					<p>руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя; руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>		
Итого по разделу		69					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	1	23		демонстрируют прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	98				

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	2	0	1		определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

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;
приводить примеры
спортивной
подготовки;

1.2.	<p>Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях</p>	2	0	1	<p>характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; знать правила</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

						ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе;		
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	2	0	1		давать основные определения по организации строевых упражнений; знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		6						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	1		находить информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; объяснять технику;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

					<p>разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (п выбору); общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;</p>		
2.2.	<p>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием</p>	2	0	1	<p>находить по информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; использовать методы проектной деятельности для;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;		
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	2	0	1		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	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>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.;</p>		
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	2	0	1		<p>моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации.</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>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</p>			
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	1		<p>собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; составлять маршрут похода на короткие дистанции, использовать карту и компас для определения места нахождения;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность									

3.1.	<p>Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей 	10	0	8	<p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</p> <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</p> <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
------	--	----	---	---	---	--	--

						<p>координационно- скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития;</p>		
3.2.	<p>Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений</p>	7	0	5		<p>проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; овладеть техникой выполнения строевого походного шага;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school- collection.edu.ru/catalog/</p>

						<p>овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижения, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;</p>		
3.3.	Игры и игровые задания	6	0	4		<p>Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>
Итого по разделу		26						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	0	1		<p>овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

групп, в том числе
при выполнении
спортивных
упражнений;
овладеть
универсальными
умениями 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;
моделировать
комплексы
упражнений общей
гимнастики по видам
разминки (общая,
партерная, у опоры);

4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	1	0	0		выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор);	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	0	3		соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных	5	0	3		демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

	шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений					толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;		
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	5	0	3		осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать и	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

						<p>демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</p> <p>участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО;</p>		
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру,	3	0	2		<p>демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;</p> <p>принимать на себя ответственность за команду и</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/</p>

	<p>ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.</p>					<p>распределять ролевое участие членов команды; соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр; уметь описывать правила игр и спортивных эстафет; проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность); соблюдать этические нормы поведения; проявлять коммуникативные качества; демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам; проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности; демонстрировать</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						взаимопомощь в команде и уважительно отношение к природе, окружающей среде;		
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	3	0	2		демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		26						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0					

