

Является частью ООП НОО ГБОУ НСО «СКК»,

утверждено приказом от

28.08.2026г №81-уд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Новосибирск

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания ГБОУ НСО «СКК», призвана обеспечить достижение личностных результатов.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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, броскови других), 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 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 по физической культуре 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 по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования.

Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом 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.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования 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 учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 и игровой деятельности. Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Воснов программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Обучение по программе по физической культуре 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 по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности.

В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания.

Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений. В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-

процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность. Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками.

Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности 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 по физической культуре.

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 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, целеустремленном и волево-поведенном поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема 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 выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок. Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре.

Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов. Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого 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 физической, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры.

В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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 по физической культуре 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 физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки и 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 по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания о обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры 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 здоровье-сберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утреннюю гимнастику, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья из здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

- преимущество основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных 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 командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели и 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.

Общее число часов, для изучения физической культуры – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 1) **патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией

спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для благо человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнобразной 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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом 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;

3) 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 направления и уровня обучения в дальнейшем;

4) 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;

5) 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования учащегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией: - 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 определенным классификационным признаком;

- опризнаку 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 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 и иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видео материалов, 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 ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- Общение:** 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 учета интересов сторон сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- 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 попытку обучающихся в физической деятельности.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, 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 других), 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 (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- 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 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 по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 ко одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного об-

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

- формулировать простейшие правила закалывания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации; составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и использование 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.

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 период начального общего образования, 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 вперед, назад, поворотом в обе стороны);

- осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре.

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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

-выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов; 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 в возрастной период для их эффективного развития; принимать 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.

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 поворотом корпуса вправо и влево; прыжки на месте с поворотом корпуса вправо и влево; прыжки на месте с поворотом корпуса вправо и влево; прыжки на месте с поворотом корпуса вправо и влево;

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

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличия задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления; представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тел на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению; организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные и 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).

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, удержания на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества:
- гибкость, координацию – 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 определённом расстоянии;

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

ные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто семьдесят градусов, прыжки толчком одной ногой, обеими ногами 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).

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 в 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).

Способы физкультурной деятельности:

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

-измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (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 другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

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, мосты из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Физическая культура.

Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, опоры, седы, положения лёжа, сидя, опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позы. Местодля 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 соответствием рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций и 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.

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 головы в стороны («индюшонок»), шаг в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаг с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямыми ногами животом, грудью («складочка»).

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.

Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания. Комбинации упражнений. Осваиваемое соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример: Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, руки 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 вперёд – поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки

опущены. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания. Основная гимнастика. Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов 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: шаг с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаг 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, 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 группировку вырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях. Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления, в том числе 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 по физической культуре.

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 вейса и роста; эстетических движений.

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

стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо. Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

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

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировку 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 по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела и темы учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10	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 лежа, сидя, упоры. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».

			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, расчет	Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Знать строевые команды и определения при организации строя
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкульт-минутки. Оценивать свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закалывающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневники измерений
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	Игры и игровые задания	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставь!», «Разойдись», «По порядку рассчитайся!», «На первый – второй рассчитайся!», «На первый – третий рассчитайся!»

Итого по разделу		10		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	Упражнения основной гимнастики: ■ для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; ■ для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника; ■ для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперед на полной стопе; шаги с продвижением вперед попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперед на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;
			Контроль величины нагрузки и дыхания	■ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; ■ хореографические позы; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: ■ гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; ■ гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: развитие координации – шаги с продвижением вперед, сочетаемые со сведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми

				движениями руками; подскоки через скакалку вперед, на-зад; прыжки через скакалку вперед, на-зад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; Пере-кат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «веревочка»; для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях;
				■ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений
3.2	Игры и игровые задания	20	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой
3.3	Организующие команды и приемы	2	Универсальные умения при выполнении организующих команд	Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»

Итого по разделу		56		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Овладение физическими упражнениями	23	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; акробатические упражнения – велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игровые задания
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				

1.1	Знания о физической культуре	3	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. Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	Находить необходимую информацию по темам, объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх
1.2	Основы навыков плавания	3	Плавание. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания	Знать и объяснять правила поведения в бассейне. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка. Жизненно важные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и мас-

				сы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчеты и упражнения	2	Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

3.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	30	Гимнастические упражнения по видам разминки. Общаяразминка. Партернаяразминка.Разминкауопоры.	Совершенствоватьвыполнениеупражнений. <i>Общая разминка</i> Овладеватътехникойвыполненияновыхупражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шагинаполнойстопевпередсдвижениямиголовой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). <i>Партерная разминка</i> Овладеватътехникойвыполнения упражнений для укрепления мышц спиныибрюшногопресса(«березка»);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:отведениеногиназадстоянаколене(машиназад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги
			Основная гимнастика. Подводящие упражне-	разведенывстороны,наклонытуловищапопеременнокзаждойноге,рукивверх,прижатыкушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укреплениямышцбедер(«неваляшка»).<i>Разминка у опоры</i> Овладеватътехникойвыполненияупражнений

			ния, акробатические упражнения. Основная гимнастика. Упражнения	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 вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону) Овладеть техникой
			для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Основная гимнастика. Комбинации упражнений	выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Овладеть техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной

				вдвое, кистью руки, броски ловля скалки. Высокие прыжки вперед через скалку с двойным махом вперед. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладеть техникой выполнения упражнений в комбинациях
3.2	Игры и игровые задания	5	Общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности	Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания
3.3	Организующие команды и приемы	1	Техника выполнения действий при строевых командах	Овладеть техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «Водну шеренгу–стройся!», «В две шеренги–стройся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»
Итого по разделу		36		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				

4.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	21	Основная гимнастика. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом. Основы навыков плавания	Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Осваивать лыжную подготовку (при наличии материально-технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомительного скольжения на лыжах – универсальных умений дыхания при движении. Овладевать техникой выполнения упражнений для формирования навыков спуска с горки. Осваивать спортивные стили лыжной ходьбы.
Итого по разделу		21		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эф-	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физиче-

			фективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития. Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	ским, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности ее воздействия на строение и функции организма. Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
1.2	Основы навыков плавания	2	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания
Итого по разделу		5		
Раздел 2. Способы физической деятельности				

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	Партерная разминка. Разминка у опоры. Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки. Освоение навыков плавания	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счет. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Осваивать и демонстрировать приемы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания
-----	---	---	--	--

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	Игровая деятельность с ролевым участием. Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий. Организующие команды	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью
Итого по разделу		6		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	30	Основная гимнастика. Комплексы упражнений для целевого назначения. Универсальные умения в оздоровительных формах занятий. Перемещения различными способами	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);

				освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);
3.2	Игры и игровые задания	6	Спортивные игры с использованием элементов единоборства	освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги. Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта
Итого по разделу		36		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	9	Основная гимнастика. Специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесия. Танцевальные шаги и элементы	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девять стои, сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами прямыми и согнутыми

				коле- нями, прямо исполуповоротом, сместаис разбега; прыжкииподскоки черезвраща- ющуюся скакалку. Осваивать и демонстр- ровать комбинации упражнений с исполь- зованием танцевальныхшаговизаэлементов
4.2	Спортивныеупражнения	5	Спортивные упражнения. Техника спортив- ногоплавания. НормативыГТО	Осваивать универсальные умения при вы- полнениииспециальныхфизическихупраж- нений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта лыжи. Осваи- вать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (при наличии мате- риально-технического обеспечения) и лыжной подготовки. Демонстрировать ди- намикуулучшенияпоказателей скоростип на определенное расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих воз- растному этапу и уровню физической под- готовки
4.3	Туристические физические упражнения	2	Универсальныеуменияинавыкитуристи- ческойдеятельности	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий тури- стическойдеятельности

4.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	5	Формы демонстрации физических результатов	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО Пступени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений
Итого по разделу		21		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				

1.1	Знания о физической культуре	5	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее 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. Приводить примеры спортивной подготовки. Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека. Характеризовать туристическую деятельность, ее 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. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать техни-
-----	------------------------------	---	---	--

				ку выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей. Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные и туристические. Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе
Итого по разделу		5		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Способы физкультурной деятельности	6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями. Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их	Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закалывающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по

			развития. Моделирование комплексов упражнений. Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	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. Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции. Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения местонахождения
Итого по разделу		6		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	20	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: – для укрепления отдельных мышечных групп;	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладеть техникой выполнения комплексов

			– учитывающих особенности режима работы мышц; – для развития гибкости позвоночника, подвижноститазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационноскоростныхспособностей	упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижноститазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационноскоростных способностей.
3.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	10	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминутки по целевым задачам. Общefизическая подготовка по индивидуальной образовательной траектории	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. Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги

3.3	Игры и игровые задания	6	Спортивные игры с элементами видов спорта	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них
Итого по разделу		36		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	Физические упражнения. Взаимодействие в группах	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений.
4.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	6	Плавание. Стили плавания	Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики.
4.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3	Работа с гимнастическими предметами для развития моторики и координационно-скоростных способностей	Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партнерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания. Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и

4.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах,	3	Развитие координации. Равновесия. Прыжки. Повороты. Танцевальные движения. Акробатика	спортом. Овладеть универсальным умением удержания
	выполнения акробатических упражнений			гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.
4.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2	Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений	Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Осваивать и демонстрировать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастерклассов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых

				упражнениях, сдаче нормативов ГТО
4.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; – воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.	Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счет, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.
				Соблюдать правила безопасности во время похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приемы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы

4.7	Подготовка к демонстрации полученных результатов	1	Формы демонстрации физических результатов	Демонстрировать и выполнять контрольные тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени. Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления
Итого по разделу		21		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			

2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позы	1			
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			
12	Принципы закаливания	1			
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			
14	Самоконтроль: техника дыхания и выпол-	1			

	нения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой				
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			
18	Виды танцевальных движений	1			
19	Основные элементы физических упражнений	1			
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			
22	Техника выполнения шагов: приставные шаг вперёд, в сторону на полной стопе	1			
23	Техника выполнения шагов: шаг с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			
24	Техника выполнения шагов: шаг с наклоном туловища вперёд, в сторону	1			
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			

28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			
42	Техника выполнения упражнений для уве-	1			

	личения подвижности плечевого пояса				
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной в четверо	1			
50	Техника вращения в двое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости: справа налево	1			
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			
57	Основные правила проведения ролевых по-	1			

	движных игр				
58	Рольевые подвижные игры	1			
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			
60	Техника выполнения гимнастических упражнений игровой деятельности	1			
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			
68	Игры с гимнастическим предметом	1			
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			

72	Спортивные эстафеты с мячом	1			
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скалкой)	1			
75	Организующие команды при построении	1			
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формировании стопы	1			
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формировании осанки	1			
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			

84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведением ноги вперед, назад, в сторону, неотрывая от носка	1			
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудью в грудь, рук из спины	1			
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спиной к спине, ногам в упор	1			
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			

95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	
№	Тема урока	Всего часов	Контрольные работы	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела.	1			
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			
3	Олимпийское движение: история и современность.	1			
4	Структура российского спортивного движения.	1			
5	Общеразвивающие музыкально-сценические	1			

	игры.Русские народныетанцевальные движения.				
6	Физические качества.Физическое развитие Развитие координации движений	1			
7	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Дневник наблюдений по физической культуре	1			
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования. Закаливание организма	1			
9	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			
10	Практика выполнения организующих команд и приемов. Строевые упражнения команды	1			
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
12	Техника выполнения приземления после прыжков. Прыжковые упражнения	1			
13	Практика выполнения упражнений общей разминки. Гимнастическая разминка.	1			
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания.	1			
15	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание и вис на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
16	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Упражнения с гимнастической скалкой	1			
17	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание и вис на скалке	1			

	жананизкойперекладине90см-девочки				
18	Техникавыполнениябросковмяча,ловлимяча,сериийотбивовмяча.	1			
19	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Наклонвпередизположениястоянагимнастическойкамье	1			
20	Музыкально-сценическиеи ролевыеигры. Танцевальныегимнастическиедвижения	1			
21	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Подниманиетуловищаизположениялежанаспине	1			
22	Правилаповедениязанятияхлёгкойатлетикой	1			
23	Броскимячавнеподвижнуюмишень	1			
24	Метаниетеннисногомячавцель	1			
25	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.	1			
26	Правилаповедениязанятияхлыжнойподготовкой.	1			
27	Передвижениеналыжахдвухшажнымпопеременнымходом	1			
28	Передвижениеналыжахдвухшажнымпопеременнымходом	1			
29	Спусксгорывосновнойстойке	1			
30	Спусксгорывосновнойстойке	1			
31	Подъемлесенкой	1			
32	Спускииподъёмыналыжах	1			

33	Спуск и подъём на лыжах	1			
34	Торможение лыжными палками	1			
35	Торможение лыжными палками	1			
36	Торможение падением на бок	1			
37	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			
38	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			
39	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			
40	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
41	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: бег вперёд, назад, подскоки.	1			
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
43	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересечённой местности	1			
44	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: бег с поворотами и изменением направлений	1			
45	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			
46	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: сложнокоординированные беговые упражнения	1			
47	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку.	1			

48	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
49	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: игры с приемами баскетбола	1			
50	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: игры с приемами баскетбола	1			
51	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений. Прием мяча баскетбола: мяч среднему мяч соседу	1			
52	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений. Прием мяча баскетбола: мяч среднему мяч соседу	1			
53	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: бросок мяча в корзину не неудобный бросок	1			
54	Техника выполнения упражнений для жизненно важных навыков и умений: бросок мяча в корзину не неудобный бросок	1			
55	Техника выполнения перемещений: прием «волна» в баскетболе	1			
56	Техника выполнения перемещений: прием «волна» в баскетболе	1			
57	Техника выполнения перемещений: игры с приемами футбола: метков цель	1			
58	Техника выполнения перемещений: игры с приемами футбола: метков цель	1			
59	Гонка мячей и слалом мячом	1			
60	Гонка мячей и слалом мячом	1			
61	Техника выполнения перемещений: игры с приемами	1			

	мамифутбола.				
62	Техникавыполненияперемещений:игрыс приемамифутбола.	1			
63	Техникавыполненияпрыжкасвыбросомноги вперед.	1			
64	Техникавыполненияпрыжкасвыбросомноги вперед.Бросокногой	1			
65	Правилавыполненияспортивныхнормативов 2ступени	1			
66	Правилатехникибезопасностинауроках. УкреплениездоровьячерезВФСКГТО	1			
67	«ПраздникГТО».Соревнованиясосдачей нормГТО,ссоблюдениемправилитехникивы- полненияиспытаний(тестов)2ступениГТО	1			
68	«ПраздникГТО».Соревнованиясосдачей нормГТО,ссоблюдениемправилитехникивы- полненияиспытаний(тестов)2ступениГТО	1			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№	Тема урока	Всего ча- сов	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическаянагрузка:определениеивлияние нафизическоеразвитие. Физическаякультураудревнихнародов	1			
2	Гармоничноеразвитие.Методикапроведе- нияконтрольныхизмерений.Историяпоявле- ниясовременногоспорта	1			

3	Классификация физических упражнений	1			
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании.	1			
5	Подводящие упражнения и их назначение.	1			
6	Правила дыхания в воде при плавании. Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании.	1			
7	Виды спортивных стилей плавания. Техника спортивных стилей плавания.	1			
8	Составление комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			
9	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания.	1			
10	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений.	1			
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
12	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1			
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			
14	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
15	Прыжки через скакалку	1			
16	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
17	Техника выполнения гимнастических упраж-	1			

	нений.				
18	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
19	Техника выполнения танцевальных движений. Танцевальные упражнения из танца га-лоп	1			
20	Техника выполнения танцевальных движений. Танцевальные упражнения из танца поль-ка	1			
21	Техника выполнения гимнастических упражнений. Прыжок в длину с разбега	1			
22	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
23	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами. Броски набивного мяча	1			
24	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
30	Повороты на лыжах способом переступания в	1			

	движении				
31	Поворотыналыжахспособомпереступания	1			
32	Поворотыналыжахспособомпереступания	1			
33	Торможениеналыжахспособом«плуг»при спускеспологосклона	1			
34	Торможениеналыжахспособом«плуг»при спускеспологосклона	1			
35	Скольжениеспологосклонасповоротамии торможением	1			
36	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО. Бегналыжах1км	1			
37	Техникавыполненияупражнений.Челночныйбег	1			
38	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Челночныйбег3х10м	1			
39	Бегсускорениемнакороткуюдистанцию	1			
40	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Бегна30м	1			
41	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Кроссна2км	1			
42	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Бегна1000м	1			
43	Правилаповедениявбассейне	1			
44	Разучиваниеспециальныхплавательных упражнений.	1			
45	Упражненияознакомительногоплавания: передвижениеподнуходьбойипрыжками	1			
46	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Плавание50м	1			

47	Техника выполнения упражнений гимнастическими предметами.	1			
48	Техника выполнения упражнений гимнастическими предметами.	1			
49	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений.	1			
50	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления пресса.	1			
51	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины.	1			
52	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления плечевого пояса..	1			
53	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития голеностопного сустава.	1			
54	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ног.	1			
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			
56	Туристические игры для тренировки координационных способностей.	1			
57	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений.	1			
58	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода.	1			
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			

60	Ведениебаскетбольногомяча.Ловляипере- дачамячадвумяруками	1			
61	Подвижныеигрыприемамибаскетбола	1			
62	Прямаянижняяподача,приёмипередачамяча снизудвумярукаминаместевдвижении	1			
63	Прямаянижняяподача,приёмипередачамяча снизудвумярукаминаместевдвижении	1			
64	Техникавыполненияупражнений. Спортивнаяиграфутбол	1			
65	Техникавыполненияупражнений. Спортивнаяиграфутбол	1			
66	Подвижныеигрыприемамифутбола	1			
67	Соревнования«АтысдалнормыГТО?»,с соблюдениемправилитехникувыполнения испытаний(тестов)2-3ступени	1			
68	Соревнования«АтысдалнормыГТО?»,с соблюдениемправилитехникувыполнения испытаний(тестов)2-3ступени	1			
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№	Тема урока	Всего часов			
1	Изисторииразвитияфизическойкультурыв России	1			
2	Изисторииразвитиянациональныхвидов спорта	1			
3	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	1			
4	Влияниезанятийфизическойподготовкойна работусистеморганизма	1			

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказания первой помощи при травмах	1			
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
8	Закаливание организма	1			
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
10	Акробатическая комбинация	1			
11	Акробатическая комбинация	1			
12	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
13	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
15	Обучение опорному прыжку	1			
16	Обучение опорному прыжку	1			
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
18	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – девочки	1			
19	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание	1			

	руквупорележананополу				
20	Предупреждениетравмзанятияхлёгкойатлетикой	1			
21	Упражнениявпрыжкахвысотусразбега	1			
22	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Прыжоквдлинусместа толчкомдвумяногами	1			
23	Прыжокввысотусразбегаспособомперешагивания	1			
24	ОсвоениеправилтехникивыполнениянормативакомплексаГТО.Бегна30м	1			
25	Предупреждениетравмзанятияхлыжной подготовкой	1			
26	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом:подводящиеупражнения	1			
27	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом:подводящиеупражнения	1			
28	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом:подводящиеупражнения	1			
29	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходом:подводящиеупражнения	1			
30	Имитационныеупражнениявпередвиженииналыжах	1			
31	Имитационныеупражнениявпередвиженииналыжах	1			
32	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходомснебольшогосклона	1			
33	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходомснебольшогосклона	1			
34	Передвижениеналыжаходновременнымодношажнымходомснебольшогосклона	1			

35	Передвижениеодношажнымодновременным ходомпофазамдвиженияивполнойкоординации	1			
36	ОсвоениеправилитехникывыполнениянормативакомплексаГТО.Бегналыжах1 км	1			
37	Беговыеупражнения	1			
38	ОсвоениеправилитехникывыполнениянормативакомплексаГТО.Кроссна2км	1			
39	Танцевальныеупражнения«Летка-енка»	1			
40	Метаниемалогомячанадальность	1			
41	Метаниемалогомячанадальность	1			
42	ОсвоениеправилитехникывыполнениянормативакомплексаГТО.Метаниемячавесом150г.	1			
43	ОсвоениеправилитехникывыполнениянормативакомплексаГТО.Бегна1000м	1			
44	Предупреждениетравмзанятияхвплавательномбассейне	1			
45	Подводящиеупражнения.Видыстилейплавания.	1			
46	Техникавыполнениякомплексовимитационныхупражненийнасуши. Упражнениясплавательнойдоской	1			
47	ТехникавыполнениякомплексовимитационныхупражненийнасушиУпражнениявскольженииинагруди	1			
48	ТехникавыполнениякомплексовимитационныхупражненийнасушиУпражнениявскольженииинагруди	1			
49	ТехникавыполнениякомплексовимитационныхупражненийнасушиПлаваниекролемна спиневполнойкоординации	1			

50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			
51	Техника выполнения комплексных имитационных упражнений на суше Упражнения в плавании способом кроль	1			
52	Техника выполнения комплексных имитационных упражнений на суше Упражнения в плавании способом кроль	1			
53	Техника выполнения комплексных имитационных упражнений на суше Упражнения в плавании способом кроль	1			
54	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м	1			
55	Предупреждение травматизма занятиях подвижными играми	1			
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
61	Проектирование и правил новых ролевых спортивных эстафет.	1			
62	Составление и демонстрация программ базовыми упражнениями для физминуток на воздухе.	1			
63	Составление и демонстрация программ базовыми упражнениями для физминуток в зале.	1			

64	Техника выполнения спортивных туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп.	1			
65	Техника выполнения спортивных туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп.	1			
66	Техника выполнения спортивных туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп.	1			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, соблюдение правил техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, соблюдение правил техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Критерии оценки успеваемости учащихся начальной школы по предмету «Физическая культура» зависят от уровня владения основными двигательными умениями и навыками, физического развития ребёнка, а также степени участия ученика в уроках физкультуры и спортивных мероприятиях.

Оценочные критерии распределяются следующим образом:

1 класс:

Отметка «5»: ребенок прекрасно усвоил основы предмета, технически грамотно выполняет поставленные учителем задачи, активно вовлечён в спортивный процесс.

Отметка «4»: ученик владеет основной частью материала, лишь эпизодически допуская мелкие недостатки, чаще всего устранимые.

Отметка «3»: ребёнок удовлетворительно усваивает программу, но требуется дополнительная поддержка отработки отдельных навыков.

Отметка «2»: серьёзные проблемы с овладением программой, нарушение установленных санитарно-гигиенических норм и отказ от активной деятельности на уроках.

2 класс:

Отметка «5»: высокое качество выполнения технических приёмов, отличное самочувствие и быстрая адаптация к нагрузкам.

Отметка «4»: хорошее освоение материала, уверенная демонстрация двигательных способностей, готовность к преодолению трудностей.

Отметка «3»: частичное усвоение программного материала, наличие проблем с некоторыми компонентами физической подготовки.

Отметка «2»: слабое освоение курса, недостаточный уровень двигательного развития, пренебрежительное отношение к занятиям.

3 класс:

Отметка «5»: полное освоение программы, высокая степень автономности в применении полученных знаний и навыков.

Отметка «4»: достаточное количество освоенного материала, хорошая приспособляемость к физическим нагрузкам, некоторая неуверенность в нестандартных ситуациях.

Отметка «3»: средний уровень понимания изучаемого материала, частые обращения за подсказками и пояснениями.

Отметка «2»: низкая общая успешность освоения программы, игнорирование инструкций учителя, нежелание проявлять усилия.

4 класс:

Отметка «5»: высокий уровень сформированных компетенций, ярко выраженная мотивация к занятиям спортом, положительные изменения в состоянии здоровья.

Отметка «4»: хорошие практические навыки, понимание важности регулярного участия в занятиях, умеренная потребность в поддержке со стороны взрослых.

Отметка «3»: ограниченные возможности самостоятельного выполнения задач, редкие проявления инициативы и творчества.

Отметка «2»: минимальные признаки прогресса, низкое качество выполнения двигательных действий, негативное восприятие физических нагрузок.

Таким образом, рабочая программа предусматривает тщательную диагностику и мониторинг динамики развития учащихся по физической культуре, обеспечивая качественную обратную связь и стимулируя постоянный интерес к самосовершенствованию.

МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Пояснительная записка модуля «Фитнес-аэробика»

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств методов обучения.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

всестороннее	гармоничное	развитие	детей,	увеличение	объема
--------------	-------------	----------	--------	------------	--------

их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнесаэробики; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; способствование развитию обучающихся творческих способностей; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Фитнес-аэробика».

Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически с всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовки обучающихся

ся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях. Модуль «Фитнес-аэробика» может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов в фитнес-аэробике, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную

работу обучающихся в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Фитнес-аэробика»

Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции ее развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика: базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения

шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувств ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Планируемые результаты

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, все-российский уровни;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного

ного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и в чрезвычайных ситуациях;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

- представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещения соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

- способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

- выполнение базовых элементов классической степ-аэробики низкой и высокой интенсивности сменой (и без смены) лидирующей ноги;

- знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики;

- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

- умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

- знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат,

музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений; владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ) 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика деятельности учащихся.
Способы физкультурной деятельности			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка как самостоятельным занятиям фитнес - аэробики.	Теория: Основные требования к выбору места для проведения самостоятельных занятий по видам фитнес –аэробики. Правила подготовки места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам фитнес-аэробики. Практика: ОФП	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Знания о физической культуре			
2	Понятие фитнес-аэробика	Теория: Что такое фитнес-аэробика. Основные правила. Запрещенные упражнения Практика: ОФП	Представлять, что такое фитнес-аэробика, основные правила, запрещенные упражнения
3	Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Теория: Важность и польза занятия фитнес-аэробикой в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	Понимать важность занятия физической культурой, как способ укрепления здоровья и профилактики заболеваний
Физическое совершенство			
4	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики с элементами классической аэробики	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, выполнять самостоятельно.
5	Комплексы упражнений по коррекции осанки	Упражнения и комплексы из видов фитнес –	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложе-

	рушений осанки.	аэробики для коррекции нарушений осанки	ния, составлять и выполнять комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки
6	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March.	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги, лидирующая нога – нога, которая выполняет первое движение в элементе.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) уметь анализировать и исправлять их.
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in		
8	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step		
9	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step		
10	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo		
11	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step		
12	Техника движения руками	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги.
13	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch	Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	Осваивать и демонстрировать технику разучиваемых упражнений с основными движениями руками. Выявлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги уметь анализировать и исправлять их.
14	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up		
15	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick		

16	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side		
17	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl		
18	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step		
19	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine		
20	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse		
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные		
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)		
23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha	Выполнение упражнений и базовых комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	Осваивать технику разучиваемых упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением. Демонстрировать технику выполнения изученных базовых элементов.
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;		
25	Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: упражнения на развитие силы на мышцы нижних	Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и про-

	физических качеств	и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа	являть волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам. Демонстрировать технику выполнения изученных элементов.
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Разучиваем и выполняем с учетом индивидуальных особенностей физического развития: комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа.	Осваивать комплексы и комбинации упражнений, демонстрировать технику их выполнения. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой направленности.
27	Упражнения из лёгкой атлетики	Выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, то же по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать систему занятий физической культурой.
28	Упражнения из лёгкой атлетики	челночный бег 3х10м; бег на короткие 30 и 60 м., на средние дистанции 200-500 в режиме повторно-интервального метода; равномерный 6-минутный бег; прыжки	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.

		в высоту с продвижением и изменением направлений; поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно; в длину с места, многоскоки.	
29	Упражнения из гимнастики элементами акробатики	Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; с гимнастической палкой, суко- роченной скакалкой, комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для развития подвижности суставов; полушпагат, шпагат, перека- т назад упор присев	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
30	Упражнения из гимнастики элементами акробатики	танцевальные шаги; ходьба с взмахом ног и поворотом на носках; стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед;	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
31	Упражнения из гимнастики элементами акробатики	равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; упражнения в равновесии; различные прыжки через скакалку; упражнения с набивным мячом (1 кг).	Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

			выполнении упражнений
32	Диагностика физической подготовленности	Учет двигательных навыков: поднятие туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	Выполнять тестовые упражнения для определения физического развития и физической подготовленности. Анализировать показатели.
33	Резервный урок		
34			
	ИТОГО	34ч	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Конт роль-ных работ	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Подготовка к самостоятельным занятиям фитнес-аэробики.	1		
2	Понятие фитнес-аэробика	1		
3	Роль и значение фитнес-аэробики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		
4	Комплекс утренней гимнастики.	1		
5	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	1		
6	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги. March.	1		
7	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Out. Out-in	1		
8	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. V-Step	1		
9	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. A-Step	1		
10	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Mambo	1		

11	Базовые шаги без смены лидирующей ноги. Basic-step	1		
12	Техника движения руками	1		
13	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Step Touch	1		
14	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up	1		
15	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Kick	1		
16	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Lift side	1		
17	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Curl	1		
18	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Open Step	1		
19	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Grapevine	1		
20	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Shasse	1		
21	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Knee Up (Kick, Curl, Lift side, Open Step) попеременные	1		
22	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Toe Touch (Heel Touch)	1		
23	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Cha-cha-cha	1		
24	Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением;	1		
25	Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	1	
26	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
27	Упражнения из лёгкой атлетики	1		
28	Упражнения из лёгкой атлетики	1		

29	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1		
30	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1		
31	Упражнения из гимнастики с элементами акробатики	1		
32	Диагностика физической подготовленности	1		
33 34	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2		
	ИТОГО		1	

МОДУЛЬ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

Пояснительная записка модуля «Танцевальный спорт»

Модуль «Танцевальный спорт» (далее – модуль «Танцевальный спорт»), модуль по танцевальному спорту, танцевальный спорт) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании части рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», направленной на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений танцевальный спорт и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик танцевального спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой

сколиоза и плоскостопия, формирует обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Танцевальный спорт» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля «Танцевальный спорт» являются: формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; формировать положительный эмоциональный отклик на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте; сформировать двигательные умения и навыки, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями, техническими действиями сложно-координационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепить навыки правильной осанки; формировать культуру движений и эстетическое восприятие, раскрыть творческий потенциал у обучающихся; повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту; укрепить и сохранить здоровье, совершенствовать телосложение, в том числе воспитывать личные потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; популяризовать танцевальный спорт среди детей и молодежи и вовлечь большее количество обучающихся в занятия танцевальным спортом; воспитать нравственные и волевые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевально-госпорта.

Развить и сохранить положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля «Танцевальный спорт».

Модуль «Танцевальный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программное содержание модуля «Танцевальный спорт» может быть использовано в разделах «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Танцевальный спорт» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр и (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2–4 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Танцевальный спорт»

1) Знания о танцевальном спорте.

Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий танцевальным спортом.

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта. Базовые фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Основы знаний музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза).

2) Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подбор базовых фигур европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, акробатических упражнений, изученных на уровне начального общего образования.

Европейская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев европейской программы.

Латиноамериканская программа танцевального спорта: базовые фигуры танцев латиноамериканской программы (ча-ча-ча, джайв); сочетание элементов и танцевальных фигур без музыкального сопровождения и с ним, индивидуально и в паре; выполнение комбинаций танцев латиноамериканской программы.

Хореографическая и музыкальная подготовка: базовые упражнения классического экзерсиса; воспитание эмоциональности и красоты движений; воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений; основы музыкальной грамоты (музыкальный размер, понятие «Музыкальный квадрат»).

Планируемые результаты

Содержание модуля «Танцевальный спорт» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание современного состояния развития танцевального спорта;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в паре и команде, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- способность оценивать красоту движения и осанки.

Предметные результаты

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- навыки безопасного поведения во время занятий танцевальным спортом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий танцевальным спортом;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных фи-

зических качеств; способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок; знание основных принципов исполнения базовых фигур танцев европейской (медленный вальс, квикстеп) и латиноамериканской (ча-ча-ча, джайв) программ танцевального спорта; навык исполнения базовых элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта; знание последовательности выполнения упражнений танцевального спорта; умение сочетать фигуры и элементы европейской и латиноамериканской программ, основные движения при составлении комплекса танцевального спорта; умение выполнять танцевальные комбинации на 8–16–32 счета танцевального спорта, с музыкальным сопровождением и без него; знание основ музыкальной грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений; владение терминологией из основных видов танцевального спорта и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

2 КЛАСС модуль «Танцевальный спорт (ритмика)»

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все-го	Конт-роль-ные рабо-ты	Прак-ти-ческие рабо-ты	
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Правила техники безопасности на уроках.	1			
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1			
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1			
4	Общеразвивающие упражнения. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1			
5	Тренировочный танец «Ладошки». Основные движения, переходы в позиции рук.	1			

6	Ритмико-гимнастические упражнения.	1			
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра. Построения.	1			
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1			
9	Гибкость как физическое качество. Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1			
10	Развитие координации движений	1			
11	Развитие координации движений.	1			
12	Построения из одной шеренги в две и в колонну по одному.	1			
13	Основные движения танца «Полька».	1			
14	Основные движения танца «Полька».	1			
15	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Репетиция танца «Полька».	1			
16	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1			
17	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1			
18	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1			
19	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1			
20	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1			
21	Упражнения для суставов. Подвижные игры.	1			
22	Упражнения на расслабление мышц.	1			
23	Танцевальные гимнастические движения	1			
24	Танцевальные гимнастические движения	1			

25	Этюдная работа. Пантомима. Игра	1			
	«Телефон», «Замри».				
26	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1			
27	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Прыжковые упражнения.	1			
28	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1			
29	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1			
30	Построения из одной шеренги в две и в колонну по одному.	1			
31	Танцевальный хороводный шаг. История танцев разных народов России	1			
32 33	Танцевальный хороводный шаг	2			
34	Гимнастика Partner.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. 1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. – М.: Спорт АкадемПресс, 2002.
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы разви-

тия физических качеств)/Под общей ред. А.В.Карасева.—М.:Лептос, 1994.— 368с.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

•Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

•Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

•Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное М

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

В.И.Лях А.А.Зданевич Физическая культура 1—4 классы

Методическое пособие Базовый уровень

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК

<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

<https://lesson.edu.ru/catalog>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5B%5D=38>

