

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44» города Калуги

Приложение 2.2.10
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 5
от «25» июня 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
О.А. Закутская
«02» сентября 2019 г.

Утверждаю
Директор
А.Н. Хозиков
Приказ от
«02» сентября 2019 г.
№ 127 шк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 1 - 4 классов
(УМК Школа России)
Срок реализации 4 года

Составители программы:

Чудаев П.А., Тихонова Н.Ю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
Личностные результаты

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>
<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России; • формировать установку на безопасный здоровый образ жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимать свою этническую и национальную принадлежность; • развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формировать установку на безопасный здоровый образ жизни.
<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
<ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; • формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимать свою этническую и национальную принадлежность; • формировать уважительное 	<ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее

<p>отношение к культуре других народов; развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать самостоятельность и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формировать установку на безопасный здоровый образ жизни. 	<p>благополучие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; • развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; • Установка на здоровый образ жизни; • основы экологической культуры: • принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения
--	---

Метапредметные результаты

1 класс

Обучающиеся научатся:

- ✓ характеризовать явления (действий и поступков), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ обобщать и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2 класс

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), объективно их оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ обобщать и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявлять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов

и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- ✓ овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3 класс

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), объективно их оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обобщать и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявлять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные,

цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- ✓ осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме;
- ✓ ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- ✓ основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ✓ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ✓ осуществлять синтез как составление целого из частей;
- ✓ проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- ✓ строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- ✓ обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- ✓ осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- ✓ устанавливать аналогии;
- ✓ владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- ✓ задавать вопросы;
- ✓ контролировать действия партнёра;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью; ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; У выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; У выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; ✓ формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ✓ осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; ✓ различать и выполнять строевые команды; ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ проявлять качества силы, координации, выносливости; ✓ осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ✓ излагать правила и условия проведения подвижных игр; ✓ развивать физические качества. <p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ представлять физическую культуру как 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеристику ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью; ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях; ✓ формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ✓ осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; У различать и выполнять строевые команды; ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ проявлять качества силы, координации, выносливости; ✓ осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ✓ излагать правила и условия проведения подвижных игр.

<p>средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; ✓ выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; ✓ выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; ✓ выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; ✓ моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; ✓ описывать технику легкоатлетических упражнений; ✓ выявлять характерные ошибки в упражнениях. 	<p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; ✓ объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их; ✓ уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации ✓ выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки; ✓ выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток; ✓ выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; ✓ моделировать технические действия в игровой деятельности; ✓ осваивать технические действия из спортивных игр; ✓ моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; ✓ описывать технику легкоатлетических упражнений; ✓ выявлять характерные ошибки в упражнениях. ✓ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); ✓ выполнять закаливающие водные процедуры.
3 класс	4 класс
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью; ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, 	<p>Раздел «Знания о физической культуре»:</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ У ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; ✓ раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние

<p>физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развивать основные физические качества; ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; У организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; ✓ объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправление их; ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ✓ осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; ✓ различать и выполнять строевые команды; 	<p>занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ У ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; ✓ планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»:</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; ✓ измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; ✓ выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <p>Раздел «Физическое совершенствование»:</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать правила техники безопасности; ✓ проявлять качества силы, координации, выносливости; ✓ осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ✓ излагать правила и условия проведения подвижных игр; ✓ осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; ✓ различать и выполнять строевые команды; соблюдать правила техники безопасности; ✓ проявлять качества силы, координации, выносливости; ✓ осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; ✓ излагать правила и условия проведения подвижных игр. <p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ У находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; ✓ выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения; ✓ овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) ✓ выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; ✓ моделировать технические действия в игровой деятельности; ✓ осваивать технические действия из спортивных игр; ✓ моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; ✓ описывать технику легкоатлетических упражнений ✓ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; ✓ выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол 	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы; ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться: ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; ✓ выполнять передвижения на лыжах.
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках;

кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

-Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

-Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

-Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

-Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

-Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. -Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

-Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

-Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

-Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с

высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

-Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный беговой бег.

-Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

-Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

-Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение

темы	
1 класс	
<i>Тема раздела</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел 1. Подвижные игры	13 ч.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	34 ч.
Раздел 3. Лыжная подготовка	10 ч.
Раздел 4. Легкая атлетика	9 ч.
Итого	66 ч
2 класс	
Тема раздела	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика.	7ч
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	7 ч
Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики	10 ч
Раздел 3. Лыжная подготовка	13 ч
Раздел 4. Подвижные спортивные игры на основе баскетбола	17 ч
Раздел 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14 ч
Итого	68ч
3 класс	
Тема раздела	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика	24 ч
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	25 ч

Раздел 3. Лыжная подготовка	9 ч
Раздел 4. Спортивные игры	44 ч
Итого	102 ч
4 класс	
Тема раздела	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков
Раздел 2. Легкая атлетика	24 ч
Раздел 3. Гимнастика	25 ч
Раздел 4. Подвижные игры	18 ч
Раздел 5. Лыжная подготовка	12 ч
Раздел 6. Спортивные игры	22 ч
Итого	102 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575939

Владелец Хозиков Алексей Николаевич

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022