

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №11"  
«11№-а шör школа" муниципальной велöдан учреждение  
МОУ "СОШ № 11"

РАССМОТРЕНО  
ШМО  
учителей начальных классов

Руководитель ШМО Ермолаева О.Г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместителем директора по УВР

( Шешукова Т.В. )

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ "СОШ №11"

( Безносикова О.Ф. )

Приказ № 79 от 31.08.23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 689586)  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов начального общего образования**

Составитель: Шешукова Т.В.  
Зам.директора по УВР

Сыктывкар 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г. № 64100), Федеральной рабочей программы по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ УЧЕБНОГО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ</b>	<b>ОСВОЕНИЯ КУЛЬТУРА»</b>
---	--	-------------------------------

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

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

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

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

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

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

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

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

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с

изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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

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

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

## 1 КЛАСС

### 1) Знания о физической культуре:

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

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

знать основные виды разминки.

### 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

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

### 3) Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

## 2 КЛАСС

### 1) Знания о физической культуре:

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

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

### 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

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

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

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

### 3) Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*



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

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

#### 1) Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:*

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

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;  
знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;  
определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;  
определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;  
различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

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

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;  
измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);  
объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);  
общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;  
моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;  
составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);  
моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;  
осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;  
осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);  
принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;  
осваивать технику выполнения спортивных упражнений;  
осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;  
проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;  
выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;  
различать, выполнять и озвучивать строевые команды;  
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;  
осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

МОУ "СОШ №11"

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

## 1 класс

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

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

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

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

#### ***Подводящие упражнения***

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

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

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

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

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

### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

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

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

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

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

#### ***Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

#### ***Пример:***

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

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

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

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

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

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

#### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **3 класс**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

#### ***Организующие команды и приёмы***

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

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

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

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

#### **4 класс**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.



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

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

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

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 группировке с кувирками; 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс			
Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося	
<p><b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО.</p> <p><b>Тема:</b> Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</p> <p><i>Определять понятие:</i> Физическая культура.</p> <p><i>Понимать разницу</i> в задачах физической культуры и спорта.</p> <p><i>Формулировать общие принципы</i> выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Определять и кратко характеризовать понятие</i> «Здоровый образ жизни»</p> <p><i>Понимать и формулировать задачи</i> «ГТО»</p> <p><i>Уметь составлять</i> распорядок дня.</p> <p><i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания.</p> <p><i>Понимать и отличать</i> физические качества «Гибкость» и «Координация».</p> <p><i>Описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p> <p><i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p><i>Знать</i> строевые команды и определения при организации строя.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
	<p>Основные хореографические позиции.</p> <p><b>Тема:</b> Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование</p>	<p><i>Понимать и раскрывать</i> основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры</p>	

	<p>и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p> <p><b>Тема:</b> Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</p> <p><b>Тема:</b> Строевые команды, виды построения, расчёта.</p>		
<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (5 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня.</p> <p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><i>Называть</i> основные правила личной гигиены.</p> <p><i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p><i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела.</p> <p><i>Вести</i> дневник измерений</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Составлять</i> игровые задания.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности</p>	
	<p><b>Тема:</b> Самоконтроль. Строевые команды и построения</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой.</p> <p><i>Соблюдать</i> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Различать и самостоятельно организовывать</i> построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По</p>	

		порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»	
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Физическое совершенствование (56 ч)</b></p> <p><b>из них:</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (38 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Освоение упражнений основной гимнастики (22 ч): — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	<p>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; в) хореографические позиции — для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях; в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p> <p>2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.</p> <p>3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

	<b>Тема:</b> Игры и игровые задания (15 ч)	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	
	<b>Тема:</b> Организующие команды и приёмы (1 ч)	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»	
Спортивно-оздоровительная деятельность (18 ч)	<b>Тема:</b> Освоение физических упражнений	1. Освоение универсальных умений 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 игры и игровые задания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>2 класс</b>			
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Основное программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающегося</b>	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)</b>	<b>Тема:</b> Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.  <b>Тема:</b> Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение	<i>Находить</i> необходимую информацию по темам.  <i>Объяснять</i> связь массы и длины тела для гармоничного физического развития.  <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.  <i>Уметь</i> определять правильную осанку.  <i>Понимать и раскрывать</i> связь правильной осанки и развития здорового организма.  <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<p>Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.</p> <p><b>Тема:</b> Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.</p> <p><b>Тема:</b> Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры.</p> <p><b>Тема:</b> Плавание</p>	<p><i>Пересказывать</i> тексты по истории и современности олимпийского движения. <i>Объяснять</i> структуру российского спортивного движения.</p> <p><i>Характеризовать</i> систему проведения соревнований в России и мире.</p> <p><i>Подбирать</i> упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением.</p> <p><i>Различать</i> манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.</p> <p><i>Подбирать</i> музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх.</p> <p><i>Знать и объяснять</i> правила поведения в бассейне. <i>Знать</i> общую информацию по плаванию. <i>Осваивать</i> элементы плавания. <i>Уметь</i> отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания</p>	
<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Уметь</i> измерять массу и длину тела. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Вести</i> дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. <i>Анализировать</i> полученные результаты наблюдений. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила)</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

		<p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей.</p> <p><i>Организовывать</i> регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур</p>	
	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</p>	<p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p><i>Выполнять</i> самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>	
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 ч) из них:</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (40 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики (32 ч).</p> <p>Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры</p>	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений.</p> <p><b>Общая разминка.</b> Овладение техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).</p> <p><b>Партерная разминка.</b> Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

		<p>для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»).</p> <p><b>Разминка у опоры.</b>  Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)</p>	
	<p>Основная гимнастика.  Подводящие упражнения, акробатические упражнения</p>	<p>Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост</p>	
	<p>Основная гимнастика.  Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</p>	<p>Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча</p>	
	<p>Основная гимнастика.  Комбинации упражнений.</p>	<p>Освоение принципами соединения упражнений в комбинации.  Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях</p>	
	<p><b>Тема:</b> Игры и игровые задания (7 час)</p>	<p>Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них</p>	



	<b>Тема:</b> Организующие команды и приёмы (1 ч)	Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	
Спортивно-оздоровительная деятельность (16 ч)	<b>Тема:</b> Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	<b>Основная гимнастика:</b> Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. <b>Плавательная подготовка</b> (при наличии материально-технического оснащения): Освоение упражнений ознакомительного плавания: <i>освоение</i> универсальных умений дыхания в воде. Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». <i>Освоение</i> спортивных стилей плавания	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>3 класс</b>			
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Основное программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающегося</b>	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)</b>	<b>Тема:</b> Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.  <b>Тема:</b> Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития	<i>Находить</i> необходимую информацию по темам.  <i>Объяснять</i> влияние нагрузки на мышцы.  <i>Понимать и раскрывать</i> связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.  <i>Понимать и раскрывать</i> смысл и необходимость классификации физических упражнений  <i>Уметь</i> определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.  <i>Характеризовать</i> гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>давать оценку</i> эффективности её	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<p>физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.</p> <p><b>Тема:</b> Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.</p> <p><b>Тема:</b> Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании</p>	<p>воздействия на строение и функции организма.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать подводящие упражнения и их значение.  <i>Уметь</i> подбирать комплекс и <i>объяснять</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p><i>Знать и уметь</i> представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.  <i>Знать</i> основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.  <i>Знать и уметь описывать</i> технику выполнения спортивных стилей плавания</p>	
<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.  <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.</p> <p><i>Моделировать</i> физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.  <i>Осваивать и демонстрировать</i> приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p><i>Подбирать</i> комплексы и <i>демонстрировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.  <i>Имитировать</i> упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя — интенсивные махи ногами, имитация плавания</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные</p>	<p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p>	

	<p>игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p><i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.  <i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).  <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Устанавливать</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.  <i>Оценивать</i> правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p><i>Выполнять</i> организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (56 ч) из них:</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (40 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Освоение специальных упражнений основной гимнастики (32 ч)</p>	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений:  <i>освоить</i> комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);  <i>освоить</i> комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);  <i>освоить</i> комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;  <i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;  <i>осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;  <i>осваивать</i> строевой и походный шаг.  <i>осваивать</i> универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

	<b>Тема:</b> игры и игровые задания (7 ч)	<i>Проводить и участвовать в</i> спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта	
Спортивно-оздоровительная деятельность (16 ч)	<b>Тема:</b> комбинации упражнений основной гимнастики	<i>Овладеть</i> 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 девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку. <i>Осваивать и демонстрировать</i> комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Тема:</b> спортивные упражнения	<i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору)	
		<i>Осваивать и демонстрировать</i> технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения)	
		<i>Демонстрировать</i> динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние	
		<i>Осваивать</i> универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки	
	<b>Тема:</b> туристические физические упражнения	<i>Осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	
	<b>Тема:</b> подготовка к демонстрации полученных результатов	<i>Осваивать</i> контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости и координации	
		<i>Освоение</i> тестовых упражнений ГТО II ступени	
		<i>Осваивать</i> универсальные умения подготовки и демонстрации показательного	

		выступления	
		<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений	
<b>4 класс</b>			
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Основное программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающегося</b>	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)</b>	<i>Тема:</i> Характеристика физической культуры, её 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.	<i>Определять и кратко характеризовать</i> физическую культуру, её роль в общей культуре человека; <i>пересказывать</i> тексты по истории физической культуры, олимпизма; <i>понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; <i>называть направления</i> физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; <i>понимать и перечислять</i> физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; <i>формулировать</i> основные задачи физической культуры; <i>объяснять</i> отличия задач физической культуры от задач спорта; <i>приводить примеры</i> спортивной подготовки; <i>характеризовать</i> навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека; <i>характеризовать</i> туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>отмечать</i> роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Строевые команды. Строевые упражнения.	<i>давать основные определения</i> по организации строевых упражнений; <i>знать</i> строевые команды и <i>демонстрировать</i> освоенные строевые упражнения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<p>Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»</p>	<p><i>знать</i> технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;  <i>определять ситуации</i>, требующие применения правил предупреждения травматизма;  <i>определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;  <i>различать</i> физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей;  <i>различать</i> физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические;  <i>знать</i> правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе</p>	
<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</p> <p>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.</p> <p>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития.</p>	<p><i>Находить</i> информацию по теме;  <i>проявлять</i> творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;  <i>использовать</i> методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;  <i>составлять</i> индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;  <i>измерять</i> показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);  <i>объяснять</i> технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);  <i>общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности;  <i>моделировать</i> комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;  <i>составлять, организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;  <i>собирать</i> комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции;  <i>составлять</i> маршрут похода на короткие дистанции;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

	<p>Моделирование комплексов упражнений.</p> <p>Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности</p>	<p>использовать карту и компас для определения места нахождения</p>	
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование (52 ч) из них:</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (26 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики (20 ч):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— для укрепления отдельных мышечных групп;</li> <li>— учитывающих особенности режима работы мышц;</li> <li>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.</li> </ul> <p>Тема: универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения</p>	<p><i>Углубление в изученное, совершенствование</i> выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);</i></li> <li><i>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);</i></li> <li><i>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей;</i></li> <li><i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития;</li> <li><i>овладеть</i> универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</li> <li><i>овладеть техникой выполнения строевого, походного шага;</i></li> <li><i>овладеть</i> универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

	перемещений различными способами передвижений		
	<b>Тема:</b> игры и игровые задания (6 час)	<i>Проводить</i> спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта <i>и участвовать</i> в них	
Спортивно-оздоровительная деятельность (26 ч)	<b>Тема:</b> универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах.  <b>Тема:</b> универсальные умения плавания спортивными стилями	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; <i>проявлять</i> физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; <i>моделировать</i> комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); <i>выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания; овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор), <i>выполнять</i> плавание на скорость (при наличии материально-технической базы);	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Тема:</b> универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах <b>Тема:</b> универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений.	<i>соблюдать</i> правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;  <i>демонстрировать</i> технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; <i>осваивать</i> технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); <i>осваивать и демонстрировать</i> технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;	



	<p><b>Тема:</b> Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>	<p><i>осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;  <i>осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  <i>участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>	
	<p><b>Тема:</b> игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие:  — воспитание 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.;</p>	<p><i>Демонстрировать</i> игры, спортивные эстафеты и <i>выполнять</i> игровые задания.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет.  <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.</p> <p><i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.</p>	
		<p><i>Демонстрировать</i> взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время похода.</p>	

		<p><i>Проявлять смекалку.</i></p> <p><i>Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.</i></p> <p><i>Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы</i></p>	
<b>Демонстрация полученных навыков и умений</b>	<b>Тема:</b> подготовка к демонстрации полученных результатов	<i>Демонстрировать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости, координации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
		<i>Демонстрировать</i> тестовые упражнения ГТО II степени	
		<i>Демонстрировать</i> универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

<b>1 четверть 1 класс</b>	
1	Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. П/и «Два мороза»
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Ходьба на носках, на пятках. П/и «Вызов номеров»
3	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег 30 м
4	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. Строевые упражнения. Эстафеты.
5	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег 60 м
6	Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств
7	<b>Общая разминка.</b> Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Чередование ходьбы и бега.
8	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Бег до 1000 м.
9	Освоение танцевальных позиций у опоры. Бег до 1000 м. Специальные беговые упражнения.
10	<b>Партнерная разминка.</b> 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»). Подвижные игры
11	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
13	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
16	Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
17	ОРУ. Подвижные игры с мячами. Развитие физических качеств.
18	Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Подвижные игры
<b>2 четверть 1 класс</b>	
19	ТБ на уроках гимнастики. 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.
20	<b>Подводящие упражнения</b> Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).
21	<b>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</b> Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной четверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.
22	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.
23	<b>Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений</b> Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
24	Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Поднимание туловища из положения лежа
25	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Подвижные игры на материале гимнастики.
26	Сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.
27	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
28	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
29	Лазание и перелезание. Прыжки через скакалку. Наклон туловища вперед
30	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
31	<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты</b> Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.
32	<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты</b> Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.
<b>3 четверть 1 класс</b>	
33	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Надевание лыж. Основная стойка лыжника. Игра «Два мороза»
34	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).
37	Скользкий шаг без палок. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов
38	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг. Игра «Лисы и куры»
39	Скользкий шаг. Игра «Кто самый быстрый»
40	Ходьба на дистанцию до 1 км. Игра «Охотники и олени»
41	Передвижение скользящим шагом до 1 км без палок. Игра «Встречная эстафета»
42	Игры «Кто дальше прокатится», «Смелее с горки». Развитие координационных способностей.
43	Передвижение скользящим шагом до 1 км без палок. Подвижные игры.
44	Передвижение скользящим шагом до 1 км без палок. Эстафеты
45	Передвижение скользящим шагом до 1 км без палок. Подвижные игры.
46	Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.
47	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег, ОРУ со скакалкой; Прыжки через скакалку на двух ногах. Игры «Салки с мячом», «Волк во рву».
48	Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег. Прыжки через скакалку. Игры «По местам»,

	«Стой», «Совушка».
49	ОРУ. Игра «Перестрелка»
50	ОРУ. Игра «Перестрелка»
<b>4 четверть 1 класс</b>	
51	<b>Организующие команды и приёмы</b> Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд. ТБ на уроках. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «Собирание ягод», «прыжки через нарты»
52	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.
53	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «Собирание ягод», «прыжки через нарты»
54	ОРУ. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега
55	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие физических качеств.
56	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега
57	Признаки правильной ходьбы и бега. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
58	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
59	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Бег 30 м. Подвижные игры
60	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Бег 1000 м. Подвижные игры
61	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Метание мяча в цель, на дальность. Подвижные игры
62	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Плавание. Подводящие упражнения на суше. Подвижные игры
63	Развитие основных физических качеств. ОРУ. Круговая тренировка
64	Правила нахождения возле открытых водоемов и при купании. Подвижные игры и эстафеты на улице.
65	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Подвижные игры и эстафеты на улице.
66	Подведение итогов учебного года. Подвижные игры и эстафеты на улице.

## 2 класс

<b>1 четверть 2 класс</b>	
1	Инструктаж по ТБ Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий
2	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
3	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
4	<b>Общая разминка.</b> Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».
5	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».
6	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»). Прыжки с поворотом на 180. Прыжок

	в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.
7	приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.
8	<b>Партерная разминка.</b> Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
9	Упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
10	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»). Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей
12	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»). Эстафеты с предметами
13	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («невалышка»). ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».
14	<b>Разминка у опоры.</b> Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Упражнения с мячами
15	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. ОРУ. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».
16	Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку. П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».
17	<b>Организующие команды и приёмы.</b> 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.
18	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Подвижные игры
<b>2 четверть 2 класс</b>	
19	ТБ на уроках гимнастики. <b>Подводящие упражнения, акробатические упражнения</b> Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад
20	ОРУ. Шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Совершенствование акробатических упражнений.
21	<b>Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</b> Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Совершенствование акробатических упражнений.
22	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Прыжки через скакалку за 1 мин.
23	Ходьба по гимнастической скамейке. Низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и

	длиной шага, поворотами и приседаниями Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
24	<i>Основная гимнастика.</i> Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
25	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. Подвижные игры на материале гимнастики
26	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны. Круговая тренировка на развитие физических качеств.
27	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.
28	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты с набивными мячами
29	<b>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.</b> Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.
30	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Наклон вперед.
31	Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
32	Спортивные игры. Туристические игры и задания.
<b>3 четверть 2 класс</b>	
33	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».
34	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки».
35	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки».
36	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».
37	Продвижение скользящим шагом. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах
38	Дыхание при ходьбе на лыжах. Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов
39	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».
40	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом
41	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».
42	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
43	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.
44	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
45	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».
46	Лыжная гонка на 1 км
47	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж «Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.
48	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Эстафеты.
49	Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.
50	Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

51	<b>Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации</b> <i>Пример:</i> Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча. Подвижные игры
52	ОРУ. Строевые команды и приемы. Эстафеты. Подвижные игры.
<b>4 четверть 2 класс</b>	
53	<b>Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений</b> <i>Плавательная подготовка.</i> Правила поведения в бассейне. Имитационные движения рук и ног.
54	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.
55	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание
56	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
57	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.
58	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
59	ОРУ. Эстафеты с бегом. Метание малого мяча с места из положения стоя, грудь в направлении метания, на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Русская лапта».
60	ОРУ. Эстафеты с бегом. Метание малого мяча с места из положения стоя, грудь в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Русская лапта».
61	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Подвижная игра «Русская лапта».
62	Подготовка к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Метание мяча на дальность. Бег 30 м.
63	Подготовка к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Челночный бег. Бег 1000 м.
64	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе.
65	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе
66	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе
67	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе
68	Промежуточная аттестация в форме контрольной работы

### 3 класс

<b>1 четверть 3 класс</b>	
1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Закрепление техники высокого старта. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
2	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Совершенствование техники высокого старта. Бег на 30 м. Подвижные игры.
3	Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. ОРУ. Подвижные игры. Совершенствование техники бега по короткой дистанции
4	<b>Организующие команды и приёмы.</b> 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. Бег 30 м. Бег в медленном темпе до 1000м.
5	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических



	упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. СБУ. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.
6	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин
7	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Учет техники метания мяча. Бег в медленном темпе до 5 мин.
8	Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.
9	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники метания мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе. Прыжок в высоту.
10	ОРУ со скакалками. Закрепление техники разбега в прыжке в высоту способом «ножницы»
11	Подвижные игры. Совершенствование техники бега по длинной дистанции.
12	ОРУ. Учет контрольного норматива - метание мяча в цель с дистанции 6 м. Подвижные игры.
13	Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Передача баскетбольного мяча. Игра.
14	Подвижные игры. Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. Урок-игра.
15	Подвижные игры. Совершенствование навыков преодоления полосы препятствий.
16	Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег.
17	СБУ. Эстафеты с предметами
18	СБУ. Подвижные игры с мячом
<b>2 четверть 3 класс</b>	
19	ТБ на уроках гимнастики. Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
20	Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Акробатические упражнения
21	Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Лазанье и перелезание через препятствия.
22	Имитация падения в группировке с кувырками; Совершенствование акробатических элементов.
23	Комбинация из разученных элементов. Поднимание туловища из положения лежа
24	Акробатическая комбинация. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев
25	Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.
26	Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Упражнения на равновесие на скамейке и низком гимнастическом бревне.
27	Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.
28	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх. Эстафеты. Тест – наклон туловища
29	ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии. Бросок набивного мяча. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла
30	ОРУ с набивными мячами. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
31	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.
32	Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Подвижные игры.
<b>3 четверть 3 класс</b>	
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом.

	Дистанция 1000.
34	Одежда лыжника и температурный режим для занятий. Закрепление техники скользящего шага. Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м.
35	Совершенствование техники скользящего шага. Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м.
36	Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000 м.
37	Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками.
38	Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом со склона до 30° без палок и с палками.
39	Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками, подъем «елочкой» и «лесенкой» без палок и с палками. Торможение плугом и повороты в конце спуска.
40	Техника двухшажного хода без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Скользящий шаг.
41	Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Скользящий шаг.
42	Закрепление техники подъема на склон 15-20°, спуска со склона. Косой подъем на склон 15-20°, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой. Попеременный двухшажный ход.
43	Совершенствование техники подъема и спуска, косой подъем на склон 15-20° без палок. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Игра.
44	Подвижные игры и эстафеты на лыжах
45	Подвижные игры и эстафеты на лыжах
46	Лыжная гонка на 1 км
47	Подвижные игры и эстафеты на лыжах
48	Освоение правил вида спорта (на выбор)- баскетбол, освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом
49	Совершенствование техники передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами.
50	Совершенствование техники передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами. Игра
51	Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах. Салки с ведением мяча, 10 передач
52	Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях. Подвижные игры на материале баскетбола
<b>4 четверть 3 класс</b>	
53	Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы). Упражнения на суше. Имитационные движения.
54	Прыжки в высоту с трех шагов разбега под углом 30 - 40°.
55	ОРУ. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Прыжки в высоту. Игра
56	Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с трех шагов разбега. Игра.
57	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с трех шагов разбега. Игра.
58	ОРУ. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий, средством подвижных игр.
59	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места
60	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель и на дальность. Игра.
61	Совершенствование техники выполнения метания малого мяча в цель и на дальность. Игра.
62	Подготовка к выполнению норм ГТО. Челночный бег. Бег 30 м
63	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками. Подвижные игры
64	Метание теннисного мяча в заданную цель. Бег на короткую дистанцию. Бег 30 м. Высокий старт
65	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся

	интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
66	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега
67	Бег на длинную дистанцию. Бег 1000 м
68	Промежуточная аттестация в форме контрольной работы

#### 4 класс

1 четверть 4 класс	
1	ТБ на уроках. Физическое воспитание и физическое совершенствование. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.
2	Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Комплекс ОРУ.
3	Ознакомление с видами спорта (легкая атлетика) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплекс ОРУ.
4	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. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод».
5	Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»
7	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками. Прыжки через скакалку
8	Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод»
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод»
11	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра «третий лишний». Развитие выносливости. Челночный бег
12	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 ходьба). Игра «день и ночь». Развитие выносливости.
13	Бег 1 км. Игра «Охотники и зайцы».
14	Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
15	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей.
16	ОРУ Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.
17	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.
18	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «День-ночь», «Невод». «Веселые старты».
2 четверть 4 класс	
19	Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Строевые упражнения. Перестроения
20	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Сгибание разгибание рук в упоре лежа

21	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. Наклон вперед
22	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища. Поднимание туловища
23	Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо. Акробатическая комбинация
24	Имитация падения в группировке с кувырками. Совершенствование акробатической комбинации
25	Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Кувырок вперед 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 вперед.
26	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
28	ОРУ с предметами. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.
29	Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.
30	Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.
31	Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх
32	Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
<b>3 четверть 4 класс</b>	
33	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения и торможения на лыжах. Эстафеты (с палками, без палок) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).
34	Значение занятий на лыжах для здорового человека, правила правильного дыхания при ходьбе и беге на лыжах. Требования к одежде при занятиях на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км
35	Попеременный двухшажный ход с палками. Торможение плугом. Игра: «Не задень». Прохождение дистанции 1 км.
36	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км
37	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Игра «Шире шаг». Прохождение дистанции 2 км
38	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода. Игра: «Шире шаг». Прохождение дистанции 2 км
39	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней и низкой стойке. Прохождение дистанции 2 км.
40	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в средней и низкой стойке. Прохождение дистанции 2 км.
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Скользящий и ступающий шаг. Повороты вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 2 км.
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Скользящий и ступающий шаг. Повороты вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 2 км.
43	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций
44	Лыжная гонка на 1 км
45	Совершенствование спусков, подъемов. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Прохождение дистанции 2,5 км.
46	Совершенствование спусков, подъемов. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Прохождение

	дистанции 2,5 км.
47	Игры и эстафеты на лыжах
48	Освоение правил вида спорта (на выбор) - баскетбол и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола
49	ОРУ. Ловля и передача мяч в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей
50	ОРУ. Ловля и передача мяч в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
51	ОРУ. Ведение мяча на месте. Ведение по прямой. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;
52	ОРУ. Передачи от груди двумя руками с отскоком от пола. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)
<b>4 четверть 4 класс</b>	
53	Плавание. Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Имитация выполнения. Упражнения на суше
54	Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега .
55	СБУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);
56	Прыжок в длину способом согнув ноги. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров
57	Прыжок в длину способом согнув ноги. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте
58	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей.
59	Бег на скорость 30, 60 м. Низкий и высокий старт. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.
60	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «невод». Развитие скоростных способностей.
61	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
62	Способы демонстрации результатов освоения программы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»
63	Подвижные игры разных народов. Подготовка к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
64	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе
65	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе
66	ОРУ. Подвижные игры на свежем воздухе
67	Демонстрация результатов освоения программы
68	Промежуточная аттестация в форме контрольной работы

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

МОУ "СОШ №11"

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ,  
ДЕМОНСТРАЦИЙ**

МОУ "СОШ №11"

МОУ "СОШ №11"