

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

(3 часа в неделю)

для обучающихся 1-х классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 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 обучающихся с ОВЗ, с использованием конструктора рабочих программ на портале «Единое содержание общего образования», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности

обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,

- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,

- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса

«Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы,

активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

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

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

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

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и

управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных

действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

■ Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

■ Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

»» Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

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

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;

- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.

7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;

вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;

физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Общее число часов, для изучения по программе:

в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю),

в 1 дополнительном классе – 99 часов (3 часа в неделю),

во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю),

в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Во 2-3 классах 3 час реализуется за счет часов части УП, формируемой участниками образовательных отношений (модуль «Спортивные игры» 34 часа).

В 4-х классах 3 час реализуется за счет внеурочной деятельности (модуль «Плавание», 34 часа).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, 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, расчет.

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 вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, 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 («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

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

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

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.

Организирующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 лежа, 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, расчет.

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 вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, 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 («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

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

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

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.

Организирующие команды и приемы.

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 вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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 («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: 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 («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической

стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, 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 вперед через скакалку с двойным махом вперед. 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 вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – 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», «веселый 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 вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед

горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), 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 лежа 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 приемы.

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 приемов 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 приемы.

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 физкультурминуток, утренней гимнастики.

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

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом 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 том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, 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 кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией 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;

2) 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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: 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 ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

контролировать состояние организма на уроках физической культуры 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 обучающихся в физкультурной деятельности.

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

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

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по

конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований 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, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и

солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом 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).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать 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.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее 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 эстафетс гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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 определенное 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).

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Https://moiuroki.pф/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Https://moiuroki.pф/
2.3	Строевые команды и построения	1			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Https://moiuroki.pф/
1.2	Игры и игровые задания	20			Https://moiuroki.pф/
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://moiuroki.rf/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Https://moiuroki.рф/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Https://moiuroki.рф/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Https://moiuroki.рф/
2.3	Строевые команды и построения	1			Https://moiuroki.рф/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Https://moiuroki.рф/
1.2	Игры и игровые задания	20			Https://moiuroki.рф/
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Https://moiuroki.рф/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Https://moiuroki.рф/

Итого по разделу	23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Https://moiuroki.pф/
1.2	Основы навыков плавания	4			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Https://moiuroki.pф/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			Https://moiuroki.pф/
1.2	Игры и игровые задания	10			Https://moiuroki.pф/
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития	24			Https://moiuroki.pф/

	координации и развития жизненно важных навыков и умений				
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Https://моиуроки.рф/
1.2	Основы навыков плавания	4			Https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Https://моиуроки.рф/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38			Https://моиуроки.рф/
1.2	Игры и игровые задания	10			Https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Https://моиуроки.рф/

2.2	Спортивные упражнения	12			https://моиуроки.рф/
2.3	Туристические физические упражнения	4			https://моиуроки.рф/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Https://moiuroki.pф/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Https://moiuroki.pф/
1.3	Игры и игровые задания	4			Https://moiuroki.pф/
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Https://moiuroki.pф/

2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Https://моиуроки.рф/
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3			Https://моиуроки.рф/
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4			Https://моиуроки.рф/
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Https://моиуроки.рф/
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Https://моиуроки.рф/
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Https://моиуроки.рф/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Https://moiuroki.rf/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Https://moiuroki.rf/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Https://moiuroki.rf/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Https://moiuroki.rf/
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Https://moiuroki.rf/
6	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Https://moiuroki.rf/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Https://moiuroki.rf/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой,	1				Https://moiuroki.rf/

	спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				https://моиуроки.рф/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				https://моиуроки.рф/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				https://моиуроки.рф/
12	Принципы закаливания	1				https://моиуроки.рф/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				https://моиуроки.рф/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				https://моиуроки.рф/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				https://моиуроки.рф/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				https://моиуроки.рф/
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				https://моиуроки.рф/
18	Виды танцевальных движений	1				https://моиуроки.рф/
19	Основные элементы физических упражнений	1				https://моиуроки.рф/

20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				https://моиуроки.рф/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				https://моиуроки.рф/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				https://моиуроки.рф/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				https://моиуроки.рф/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				https://моиуроки.рф/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				https://моиуроки.рф/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				https://моиуроки.рф/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://моиуроки.рф/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://моиуроки.рф/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				https://моиуроки.рф/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				https://моиуроки.рф/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности	1				https://моиуроки.рф/

	мышц стопы					
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				https://моиуроки.рф/
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				https://моиуроки.рф/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				https://моиуроки.рф/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				https://моиуроки.рф/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://моиуроки.рф/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				https://моиуроки.рф/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				https://моиуроки.рф/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				https://моиуроки.рф/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				https://моиуроки.рф/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				https://моиуроки.рф/
44	Техника выполнения различных	1				https://моиуроки.рф/

	видов бега для развития координации					
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				https://моиуроки.рф/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				https://моиуроки.рф/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				https://моиуроки.рф/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				https://моиуроки.рф/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				https://моиуроки.рф/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				https://моиуроки.рф/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				https://моиуроки.рф/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				https://моиуроки.рф/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				https://моиуроки.рф/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				https://моиуроки.рф/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				https://моиуроки.рф/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				https://моиуроки.рф/

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Https://моиуроки.рф/
58	Ролевые подвижные игры	1				Https://моиуроки.рф/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Https://моиуроки.рф/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Https://моиуроки.рф/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Https://моиуроки.рф/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Https://моиуроки.рф/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Https://моиуроки.рф/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Https://моиуроки.рф/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Https://моиуроки.рф/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Https://моиуроки.рф/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Https://моиуроки.рф/
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Https://моиуроки.рф/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Https://моиуроки.рф/

70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				https://моиуроки.рф/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				https://моиуроки.рф/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				https://моиуроки.рф/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				https://моиуроки.рф/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				https://моиуроки.рф/
75	Организующие команды при построении	1				https://моиуроки.рф/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				https://моиуроки.рф/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				https://моиуроки.рф/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				https://моиуроки.рф/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				https://моиуроки.рф/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие	1				https://моиуроки.рф/

	координации					
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://моиуроки.рф/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				https://моиуроки.рф/
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				https://моиуроки.рф/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				https://моиуроки.рф/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				https://моиуроки.рф/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				https://моиуроки.рф/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры:	1				https://моиуроки.рф/

	полуприседы					
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				https://моиуроки.рф/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				https://моиуроки.рф/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				https://моиуроки.рф/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				https://моиуроки.рф/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				https://моиуроки.рф/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				https://моиуроки.рф/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				https://моиуроки.рф/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				https://моиуроки.рф/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению	1				https://моиуроки.рф/

	шпагатов					
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				Https://моиуроки.рф/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Https://моиуроки.рф/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Https://moiuroki.rf/
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Https://moiuroki.rf/
3	Олимпийское движение: история и современность	1				Https://moiuroki.rf/
4	Структура российского спортивного движения	1				Https://moiuroki.rf/
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Https://moiuroki.rf/
6	Общая характеристика плавания	1				Https://moiuroki.rf/
7	Правила поведения в бассейне	1				Https://moiuroki.rf/
8	Элементы плавания	1				Https://moiuroki.rf/
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Https://moiuroki.rf/
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1				Https://moiuroki.rf/
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля	1				Https://moiuroki.rf/

	осанки					
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1				https://моиуроки.рф/
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				https://моиуроки.рф/
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				https://моиуроки.рф/
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				https://моиуроки.рф/
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				https://моиуроки.рф/
17	Практика проведения ролевых игр	1				https://моиуроки.рф/
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				https://моиуроки.рф/
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				https://моиуроки.рф/
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1				https://моиуроки.рф/
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				https://моиуроки.рф/
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем	1				https://моиуроки.рф/

	дыхания					
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Https://моиуроки.рф/
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1				Https://моиуроки.рф/
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1				Https://моиуроки.рф/
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Https://моиуроки.рф/
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Https://моиуроки.рф/
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Https://моиуроки.рф/
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1				Https://моиуроки.рф/
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1				Https://моиуроки.рф/
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1				Https://моиуроки.рф/
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Https://моиуроки.рф/
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития	1				Https://моиуроки.рф/

	координации					
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1				https://моиуроки.рф/
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1				https://моиуроки.рф/
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				https://моиуроки.рф/
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				https://моиуроки.рф/
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				https://моиуроки.рф/
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				https://моиуроки.рф/
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				https://моиуроки.рф/
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1				https://моиуроки.рф/
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				https://моиуроки.рф/
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1				https://моиуроки.рф/
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1				https://моиуроки.рф/

46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1				https://моиуроки.рф/
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1				https://моиуроки.рф/
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1				https://моиуроки.рф/
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1				https://моиуроки.рф/
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1				https://моиуроки.рф/
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				https://моиуроки.рф/
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				https://моиуроки.рф/
53	Техника выполнения удержания скакалки	1				https://моиуроки.рф/
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1				https://моиуроки.рф/
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1				https://моиуроки.рф/
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				https://моиуроки.рф/

57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1				Https://моиуроки.рф/
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				Https://моиуроки.рф/
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1				Https://моиуроки.рф/
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Https://моиуроки.рф/
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Https://моиуроки.рф/
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Https://моиуроки.рф/
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Https://моиуроки.рф/
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Https://моиуроки.рф/
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Https://моиуроки.рф/
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Https://моиуроки.рф/
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1				Https://моиуроки.рф/
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				Https://моиуроки.рф/
69	Основные принципы и правила	1				Https://моиуроки.рф/

	взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах					
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				https://моиуроки.рф/
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				https://моиуроки.рф/
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				https://моиуроки.рф/
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				https://моиуроки.рф/
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				https://моиуроки.рф/
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				https://моиуроки.рф/
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				https://моиуроки.рф/
77	Основные организующие команды и приемы	1				https://моиуроки.рф/
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1				https://моиуроки.рф/
79	Техника выполнения упражнений	1				https://моиуроки.рф/

	для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки					
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				https://моиуроки.рф/
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				https://моиуроки.рф/
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				https://моиуроки.рф/
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				https://моиуроки.рф/
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1				https://моиуроки.рф/
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1				https://моиуроки.рф/
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				https://моиуроки.рф/
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1				https://моиуроки.рф/
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				https://моиуроки.рф/

89	Плавание: общая характеристика	1				https://моиуроки.рф/
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1				https://моиуроки.рф/
91	Правила дыхания в воде	1				https://моиуроки.рф/
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				https://моиуроки.рф/
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1				https://моиуроки.рф/
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1				https://моиуроки.рф/
95	Спортивные стили плавания	1				https://моиуроки.рф/
96	Техника спортивных стилей плавания	1				https://моиуроки.рф/
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				https://моиуроки.рф/
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				https://моиуроки.рф/
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				https://моиуроки.рф/
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				https://моиуроки.рф/
101	Плавательная подготовка: упражнение «Весёлый дельфин»	1				https://моиуроки.рф/
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				https://моиуроки.рф/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				https://моиуроки.рф/
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				https://моиуроки.рф/
3	Классификация физических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				https://моиуроки.рф/
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				https://моиуроки.рф/
6	Правила дыхания в воде при плавании	1				https://моиуроки.рф/
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				https://моиуроки.рф/
8	Виды спортивных стилей плавания	1				https://моиуроки.рф/
9	Техника спортивных стилей плавания	1				https://моиуроки.рф/
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				https://моиуроки.рф/
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения	1				https://моиуроки.рф/

	гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры					
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				https://моиуроки.рф/
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				https://моиуроки.рф/
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				https://моиуроки.рф/
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1				https://моиуроки.рф/
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				https://моиуроки.рф/
18	Строевые команды: построения, перестроения	1				https://моиуроки.рф/
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				https://моиуроки.рф/
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				https://моиуроки.рф/
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1				https://моиуроки.рф/
22	Практика применения техники	1				https://моиуроки.рф/

	дыхания при выполнении упражнений					
23	Практика применения методики контроля осанки	1				https://моиуроки.рф/
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				https://моиуроки.рф/
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				https://моиуроки.рф/
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				https://моиуроки.рф/
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				https://моиуроки.рф/
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				https://моиуроки.рф/
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://моиуроки.рф/
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1				https://моиуроки.рф/

	укрепления мышц спины					
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1				https://моиуроки.рф/
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1				https://моиуроки.рф/
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1				https://моиуроки.рф/
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				https://моиуроки.рф/
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				https://моиуроки.рф/
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1				https://моиуроки.рф/

40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1				Https://моиуроки.рф/
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Https://моиуроки.рф/
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				Https://моиуроки.рф/
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Https://моиуроки.рф/
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Https://моиуроки.рф/
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных	1				Https://моиуроки.рф/

	способностей					
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				https://моиуроки.рф/
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				https://моиуроки.рф/
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				https://моиуроки.рф/
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1				https://моиуроки.рф/
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				https://моиуроки.рф/
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
52	Построения и перестроения в шеренги	1				https://моиуроки.рф/
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1				https://моиуроки.рф/
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1				https://моиуроки.рф/
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1				https://моиуроки.рф/
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				https://моиуроки.рф/

57	Игры с выталкиванием	1				https://моиуроки.рф/
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				https://моиуроки.рф/
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				https://моиуроки.рф/
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				https://моиуроки.рф/
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				https://моиуроки.рф/
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1				https://моиуроки.рф/
63	Игры на устойчивость	1				https://моиуроки.рф/
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1				https://моиуроки.рф/
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1				https://моиуроки.рф/
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				https://моиуроки.рф/
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				https://моиуроки.рф/
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				https://моиуроки.рф/
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				https://моиуроки.рф/
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				https://моиуроки.рф/
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1				https://моиуроки.рф/

	развития прыгучести					
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1				https://моиуроки.рф/
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1				https://моиуроки.рф/
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1				https://моиуроки.рф/
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				https://моиуроки.рф/
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				https://моиуроки.рф/
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				https://моиуроки.рф/
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				https://моиуроки.рф/
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				https://моиуроки.рф/
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием	1				https://моиуроки.рф/

	танцевальных шагов и элементов					
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				https://моиуроки.рф/
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				https://моиуроки.рф/
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				https://моиуроки.рф/
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				https://моиуроки.рф/
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				https://моиуроки.рф/
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				https://моиуроки.рф/
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				https://моиуроки.рф/
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				https://моиуроки.рф/
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				https://моиуроки.рф/
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				https://моиуроки.рф/

91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Https://моиуроки.рф/
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Https://моиуроки.рф/
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				Https://моиуроки.рф/
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1				Https://моиуроки.рф/
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				Https://моиуроки.рф/
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1				Https://моиуроки.рф/
97	Контрольно-тестовые упражнения	1				Https://моиуроки.рф/
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				Https://моиуроки.рф/
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1				Https://моиуроки.рф/
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1				Https://моиуроки.рф/
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				Https://моиуроки.рф/
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Https://моиуроки.рф/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Https://moiuroki.rf/
2	Туристическая деятельность	1				Https://moiuroki.rf/
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Https://moiuroki.rf/
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Https://moiuroki.rf/
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Https://moiuroki.rf/
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка,	1				Https://moiuroki.rf/

	разминка у опоры					
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				https://моиуроки.рф/
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				https://моиуроки.рф/
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				https://моиуроки.рф/
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				https://моиуроки.рф/
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
14	Туристическая деятельность: базовое	1				https://моиуроки.рф/

	снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности					
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				https://моиуроки.рф/
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				https://моиуроки.рф/
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				https://моиуроки.рф/
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				https://моиуроки.рф/
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				https://моиуроки.рф/
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1				https://моиуроки.рф/
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения	1				https://моиуроки.рф/

	комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				https://моиуроки.рф/
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				https://моиуроки.рф/
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				https://моиуроки.рф/
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				https://моиуроки.рф/
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				https://моиуроки.рф/

28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				https://моиуроки.рф/
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				https://моиуроки.рф/
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				https://моиуроки.рф/
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				https://моиуроки.рф/
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				https://моиуроки.рф/
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				https://моиуроки.рф/
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				https://моиуроки.рф/

35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				https://моиуроки.рф/
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				https://моиуроки.рф/
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				https://моиуроки.рф/
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				https://моиуроки.рф/
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				https://моиуроки.рф/
40	Виды стилей плавания	1				https://моиуроки.рф/
41	Техника удержания на воде	1				https://моиуроки.рф/
42	Техника дыхания при плавании	1				https://моиуроки.рф/
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				https://моиуроки.рф/
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				https://моиуроки.рф/
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				https://моиуроки.рф/
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				https://моиуроки.рф/
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				https://моиуроки.рф/

48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Https://моиуроки.рф/
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				Https://моиуроки.рф/
50	Техника выполнения выдохов в воду	1				Https://моиуроки.рф/
51	Техника выполнения скольжения в воде	1				Https://моиуроки.рф/
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				Https://моиуроки.рф/
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Https://моиуроки.рф/
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Https://моиуроки.рф/
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Https://моиуроки.рф/
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Https://моиуроки.рф/
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Https://моиуроки.рф/
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Https://моиуроки.рф/
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Https://моиуроки.рф/

60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				https://моиуроки.рф/
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				https://моиуроки.рф/
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				https://моиуроки.рф/
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				https://моиуроки.рф/
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				https://моиуроки.рф/
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				https://моиуроки.рф/
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				https://моиуроки.рф/
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				https://моиуроки.рф/
68	Показательное выступление	1				https://моиуроки.рф/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

«Веселая физкультура!» Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев М.Просвещение 2005г.

«Физическая культура» Учебно-наглядные пособия Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов М.Просвещение 2003г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2005.
Б.И.Мишин

«Настольная книга учителя физкультуры» Астрель, 2003г.

Физическая культура. Научно-методический журнал. – Москва, 2004-2006

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>