

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Администрация Звениговского муниципального района

МОУ «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Исаев Ю.В

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

Федорова И. Н.

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

Самикова С.И.

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 4629245)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 1 – 4 классов

2023-2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При разработке программ по физическому развитию современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными властями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физическая культура детей дошкольного и начального уровня определяют образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данному изображению роста на четыре группы: гимнастическая манера, характеризующаяся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность оценивается результативностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, строением и координационной классификацией всех движений, игровыми движениями, состоящими из структурных видов. действий (бегов, бросков и других), которые выполняются в соответствии с изменяющейся игровой схемой изменения и фиксируются по эффективности всей системы в целом и по стандартному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление изменения, ходьбу на лыжах, езда на велосипеде, гребля в условиях принятия условий, воздействие оказывает комплексное воздействие на тело и результативность изменения дальности и угла поворота на местности, спортивный маневр объединяет движения нашей группы, которые выполняются искусственным стандартом в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и составляют специализация для достижения максимальных результатов.

Основные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с предметом ФГОС НОО должны обеспечить умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и развития здоровья, физического развития, физического развития, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено отдельное место для занятий основной гимнастикой и играми с использованием гимнастических упражнений. Владение необходимыми навыками гимнастики позволяет решить проблему владения необходимыми навыками плавания. Программа по физической культуре включает в себя меры по развитию гибкости и независимости, эффективности развития, которые возникают в возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют эффективно и значительно их сгибать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных навыках и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и физических).

Освоение программы по физической подготовке обеспечивает культурное выполнение обучающихся соответствует нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и других предметных

результатов ФГОС НОО, а также позволяет решать воспитательные задачи, заложенные в федеральную рабочую программу воспитания.

В соответствии со своим назначением программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о общих стратегиях обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, обеспечивает соблюдение его по классам и структурирование по разделам и темам. определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает определение темы разделовых и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логику учебного процесса, возрастных направлений обучения, определяет возможности предмета для реализации требований курса к результатам освоения базовой образовательной программы начального общего образования, а также требования к результатам обучения физической культуре.

В программе по физическому нашли такое отражение условий Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные культурные программы.

Предметом обучения физическому на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных принципов физической культуры в культурах физических упражнений по признаку истории исторических культурных систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнения по строгой направленности их использования с учётом. сенситивных периодов развития учащихся начального общего образования. В процессе владения этой сферой формируется костно-мышечная система, учитывается здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, основах физической культуры, основах ее развития и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на методы основ знаний в области физической культуры, движений культуры, воспитания устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, устойчивости. здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, заложенные в Концепции прогрессивного преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы получения физической культуры в частичных знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики. для обеспечения опорно-двигательного напряжения, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального состояния от физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает условия для создания высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнения требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение допустимой учебной нагрузки, режима образовательных занятий, создание условий для профилактики и оздоровления обучающихся, принятие решения о задачах, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направленной на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение численности населения, здоровья и изменения населения, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физическому разрешению представления об уникальности личности каждого обучающегося, предусмотрены возможности каждого обучающегося и учебного сообщества в целом, профессиональных качеств преподавателей и управленческих культурных команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках простого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержат программы по физической культуре, направленные на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физическому позволяет формировать у обучающихся установки на сдерживание, сохранение и устойчивость здоровья, освоить навыки, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, корректировать нормы ГТО культуры.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических методов и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитательные этические чувства, доброжелательность и эмоциональность. -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств к другим людям, учит взаимодействовать с аутсайдерами и работать в команде, измерять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которые определяют уровень внимания к культурному развитию, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, качественного воспитания.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделяется играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с календарем спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивная атлетика и спортивно-игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными мероприятиями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационная составляющая деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционная составляющая деятельности);

Основное совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), подразделение которого осуществляется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и чередование последовательностей занятий с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между отдельными последователями их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логические части, теоретическая база знаний практически закрепляется навыками. Особое внимание в программе по физической культуре обеспечивает повторяемость. Повторяются не только физические упражнения, но и последовательность их занятий на занятиях. Также повторяется в определенных чертах и по очереди отдельных занятий на

протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип системности и последовательного повышения эффективности динамики развития основных физических принципов обучения с учетом их сенситивного периода развития: гибкость, глобализация, быстроты.

Принципы преемственности и цикличности выражают основные принципы построения хозяйств в сторону воспитания. Они обеспечивают преемственность между занятиями, поворотами и общую протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системной очередности обслуживания и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, повышает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соблюдения физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные особенности и учитывает особенности обучающихся, что включает в себя формирование двигательных умений и навыков.

В основе принципа лежит широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов, а также постоянная опора на свидетельства всех других органов чувств, вследствие чего непосредственный эффект от содержания программы в физической культуре. В процессе физического воспитания наблюдательность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном характер и имеет одну из своих особых задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование обеспечения соответствия задачам, средствам и методам физического воспитания возможностей обучающихся. При реализации принципа доступности обеспечивается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определены меры доступности. Готовность к выполнению заданий зависит от физического уровня и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознанность и последовательность техники упражнений (комплексов упражнений), техники движения, дозированной объема и распространения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие органических веществ на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решают двигательные задачи.

Принцип динамичности приводит к внешним требованиям, предъявляемым к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых задач, в постепенном нарастании объема и сферы и границ с ними. Программа по физической культуре предусматривает регулярное обновление задач с всеобщей тенденцией к росту населения.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость в программе по формам физической культуры, средствам и методам обучения в зависимости от физического развития, особенностей и возможностей обучающихся, которые описываются в программе по физической культуре. Соблюдение этих ограничений позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предусматривает соблюдение основных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к сложному, от простого к сложному. 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 по физической культуре лежит системно-культурный подход, целью которого является помощь у обучающихся полному представлению о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре наблюдаются

взаимозависимые изучаемые явления и процессы, что позволяет постепенно достичь стандартных результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – способствует разностороннему физическому развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре приводят к освоению базовой образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К этапу первостепенной реализации при реализации образовательных функций физической культуры традиционно отнимаются факторы основ физической культуры, как в области науки, знаний о человеке, прикладных навыков и навыков, основанных на физических факторах для формирования и развития здоровья, физического развития и физической силы, повышения физической и умственной работоспособности. , и как один из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплексы основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит из системы физических культурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для развития здоровья (физических, психологических и психологических), освоения упражнений базовой гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, владения навыками, организации здоровья, сохранения жизнедеятельности (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – устойчивое воспитание, обеспечение здоровья и здорового образа жизни.

Требования к этой программе по физической культуре обеспечивают:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью обеспечения условий получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности индивидуального развития и повышения уровня сложности с учётом образовательного уровня и способностей обучающихся (в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

Имеются гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

владение современными технологиями, обеспечивающими обучение и повседневную жизнь, освоение цифровых образовательных средств для проверки и приобретения знаний, расширение возможностей личного образовательного маршрута;

поддержка знаний обучающихся о физической культуре и спорте в национальной стратегии развития России, их исторический вклад, вклад спортсменов России в мировое спортивное наследие;

Обучение происходит на основе технологии командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подключения в обучении Позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать нашу деятельность, собрания и использовать средства физической культуры для достижения целей динамики личного физического развития и физического развития;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в оформлении целей, обеспечивать лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методике выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых автоматов. задания;

Уметь работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, прислушиваться к замечаниям и рекомендациям педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи последовательного физического развития.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю). неделя), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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 лёжа, сидение, у опор.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие правила 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, различных игр и надежности эстафета.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Выполнение упражнений общей разминки по подготовке мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем культуры: 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 опор.

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

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

Подводящие актеры.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений для выполнения длинных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Удержание скакалки. Вращение кистью рук скакалки, сложной вчетверо, – перед собой, сложной двойной – поочередно в лицевой, боковых 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 рук в ладонь. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча ладонью на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненно важных функций и умений.

Бег, сочетаемый с круговыми движениями рук.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем территории: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полный шаг вперед с движениями головы в («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вверх до касания грудиной бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь направленно ноги животом, грудью («складочка»).

Освоение упражнений для поднятия мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнений для поднятия мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнений для поднятия мышц спины («уголок»), упражнений для поднятия мышц спины и увеличения их эластичности. («киска»), упражнение на развитие гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ноги, прямые ноги, разведённые в сторону, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), меры по сокращению живота, развитию координации, соблюдению ограничений бедер («неваляшка»).

Подводящие движения, акробатические движения.

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

Упражнения для развития моторики и независимости с гимнастическим замыканием

Удержание скакалки. Вращение кистью рук скакалки, сложной вдвоем, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вверх через скакалку с высотой 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 гимнастической формой. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Упражнения для развития конкуренции и развития жизненно важных функций и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений движения во время выполнения гимнастических упражнений.

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 приемов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

Нагрузка. Уровень нагрузки на мышцы. Выполнение утренней гимнастики и регулярное выполнение физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических методов в соответствии с чувствительными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

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

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 с исключительной направленностью их использования.

Демонстрация умений строительства и перестроения, осуществленных различными методами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений базовой гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбора и выполнения комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение оборудованием выполнения упражнений базовой гимнастики для развития отдельных мышечных групп.

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

Владение техникой выполнения серий 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 высоту, плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), изучение физических упражнений для предварительной подготовки к рассмотрению вида спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Владение оборудованием выполнения строительного шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые проявления, 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 календарем спорта (по выбору) и соблюдение правил проведения соревнований по виду спорта (по выбору).

Освоение методов выбора физических упражнений для физического развития с появлением и эффективным развитием физических методов индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности, развития гибкости, конкуренции. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

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

Способности развития результатов освоения программ по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнения базовой гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Владение оборудованием, выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Владение оборудованием выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетичные движения.

Освоение техники выполнения гимнастических упражнений на тяжелую мышцу мышцы пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), медленную «волну» вперед, назад, небольшую для сокращения мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и подъем из моста, шпагаты: поперечный или длинный, стойка на руках, колесо.

Владение техникой выполнения гимнастической, строительной и туристической ходьбы и длинного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с разбега (при наличии Специального спортивного легкоатлетического снаряжения).

Владение одним или более сильным стилем плавания на время и дистанцию (по выбору) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и изучение физических упражнений для начальной подготовки по отношению к 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 высоту. , плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, международных играх.

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

Владение оборудованием, выполнение групповых гимнастических и значительных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Предмет	Класс -3	Вариант				
Физическая культура		Физическая культура				
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание
теория		Знания по физической культуре	1			
		Дневник наблюдений по физической культуре.	1			
		Измерение пульса на уроке физической культуры	1			
		Закаливание организма	1			
Легкая атлетика		Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1			бег в легком темпе
		Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м	1			бег в легком темпе
		Беговые упражнения. Зачет. Прыжковые :прыжок в длину с места,.	1			бег в легком темпе
		Беговые упражнения. Зачет .Прыжок в длину с места	1			бег в легком темпе
		Беговые упражнения	1			бег в легком темпе
Подвижные и спортивные игры		Техника безопасности. Ведение, передачи мяча	1			бег в легком темпе
		Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			пресс
		Передача, ловля и бросок мяча. Подвижные игры с приемами баскетбольного мяча.	1			пресс
		Подвижные игры с приемам баскетбола	1			пресс
		Подвижные игры с приемам баскетбола	1			пресс
		Спортивная игра баскетбол.	1			пресс
		Спортивная игра баскетбол.	1			пресс
Гимнастика с элементами акробатики		Техника безопасности. Строевые команды и упражнения.	1			сгибание и разгиб

					ание рук
		Строевые команды и упражнения.	1		сгибание и разгибание рук
		Передвижения по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча.	1		сгибание и разгибание рук
		Передвижения по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча	1		сгибание и разгибание рук
		Упражнения с гимнастической скакалкой	1		прыжки на скакалке
		Упражнения с гимнастической скакалкой	1		прыжки на скакалке
		Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1		прыжки на скакалке
		Гимнастические упражнения., способы передвижения ходьбой, бегом.	1		прыжки на скакалке
		Исходные положения: стойки упоры, седы. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, животе, сгибание и разгибание рук в положении упор лежа на полу.	1		кувырки
		Исходные положения в физических упражнениях :стойки, упоры ,седы, положения лежа.	1		кувырки
		Акробатическая комбинация.	1		кувырки
		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и снарядов	1		подтягивание
		Упражнения на снарядах. Эстафета с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	1		подтягивание
		Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (М), низкой (Д) перекладине	1		подтягивание

		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1			подтягивание
		Эстафета с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	1			подтягивание
Лыжная подготовка		Техника безопасности. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			прогулки на лыжах
		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			прогулки на лыжах
		Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1			прогулки на лыжах
		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			прогулки на лыжах
		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			катание на лыжах
		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			катание на лыжах
		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			катание на лыжах
		Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			катание на лыжах
		Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с полого склона.	1			катание с гор
		Торможение на лыжах способом «пflug» при спуске с полого склона	1			катание с гор
		Скольжение с полого склона с поворотами и торможением	1			катание с гор
		Скольжение с полого склона с поворотами и торможением	1			катание с гор
Подвижные и спортивные игры		Техника безопасности. Спортивная игра баскетбол	1			упражнения на гибкость
		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Спортивная игра баскетбол	1			упражнения на гибкость
		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			упражнения на гибкость

		Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			упражнения на гибкость
		Подвижные игры с элементами баскетбола	1			сгибание и разгибание рук
		Подвижные игры с элементами баскетбола	1			сгибание и разгибание рук
		Спортивная игра волейбол	1			сгибание и разгибание рук
		Спортивная игра волейбол	1			сгибание и разгибание рук
		Прямая нижняя подача, прием и передача снизу двумя руками на месте и в движении.	1			сгибание и разгибание рук
		Прямая нижняя подача, прием и передача снизу двумя руками на месте и в движении.	1			сгибание и разгибание рук
Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО		Освоения правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (м). Сгибание и разгибании рук в упоре лежа на полу(д).	1			пресс
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			пресс
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Эстафеты.	1			пресс
		Подвижные игры с приемам баскетбола.	1			пресс
		Подвижные игры с приемами бакетбола	1			пресс

Легкая атлетика		Правила техники безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения	1			пресс
		Бег 30м. Эстафеты	1			Прыжок с места
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1			прыжок с места
		Кросс на 2000м. Подводящие упражнения	1			метание
		Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. . Подвижные игры.	1			метание
		Челночный бег 3*10. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			метание
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			игры
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			игры
		Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 гр Подвижные игры	1			игры

Предмет	Класс - 4						
Физическая культура		Физическая культура					
Раздел	Описание раздела		Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия	Домашнее задание	Подробности урока
Теория		Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Из истории развития спорта.	1				
		Предупреждение травм на уроках. Оказание первой помощи.	1				
		Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения веса.	1				
		Закаливание организма.	1				
Легкая атлетика		ТБ на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения	1			бег в легком темпе	
		Беговые упражнения	1			бег в легком темпе	
		Беговые упражнения	1			бег в легком темпе	
		Метание малого мяча на дальность	1			бег в легком темпе	
		Метание малого мяча на дальность	1			бег в легком темпе	
Подвижные и спортивные игры		Предупреждение травм на занятиях подвижными играми	1			бег в легком темпе	
		Разучить подвижную игру «Запрещенное движение»	1			пресс	
		Разучить подвижную игру «Подвижная цель»	1			пресс	
		Разучить подвижную игру «Подвижная цель»	1			пресс	
		Разучить подвижную игру «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1			пресс	

		Разучить подвижную игру «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1			пресс	
		Эстафета с мячами	1			пресс	
Гимнастика с основами акробатики		Предупреждение травм на занятиях гимнастикой	1			сгибание и разгибание рук	
		Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			сгибание и разгибание рук	
		Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			сгибание и разгибание рук	
		Акробатическая комбинация	1			сгибание и разгибание рук	
		Акробатическая комбинация	1			прыжок и на скакалке	
		Акробатическая комбинация	1			прыжок и на скакалке	
		Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			прыжок и на скакалке	
		Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			прыжок и на скакалке	
		Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			кувырки	
		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			кувырки	
		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			кувырки	
Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			подтягивание	
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			подтягивание	

		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			подтягивание	
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			подтягивание	
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			подтягивание	
Лыжная подготовка		Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			прогулки на лыжах	
		Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения.	1			прогулки на лыжах	
		Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения.	1			прогулки на лыжах	
		Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения.	1			прогулки на лыжах	
		Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения.	1			катание на лыжах	
		Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах	1			катание на лыжах	
		Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах	1			катание на лыжах	
		Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			катание на лыжах	
		Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах	1			катание с гор	
		Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах	1			катание с гор	
		Имитационные упражнения в передвижениях на лыжах	1			катание с гор	
		Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам в движения и в полной координации	1			катание с гор	
Подвижные и спортивные игры		Техника безопасности по спортивным и подвижным играм	1			упражнения на гибкость	

		Остановка двумя шагами, прыжком	1			упражнения на гибкость	
		Передачи и броски мяча в корзину	1			упражнения на гибкость	
		Ведение баскетбольного мяча с разной скоростью и разным отскоком. Эстафеты с баскетбольным мячом	1			упражнения на гибкость	
		Упражнения из игры баскетбол	1			сгибание и разгибание рук	
		Спортивная игра баскетбол	1			сгибание и разгибание рук	
		Упражнения из игры волейбол	1			сгибание и разгибание рук	
		Упражнения из игры волейбол	1			сгибание и разгибание рук	
		Упражнения из игры волейбол. Передачи в парах. Нижняя подача	1			сгибание и разгибание рук	
		Спортивная игра волейбол	1			сгибание и разгибание рук	
Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10. Эстафеты	1			пресс	
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			пресс	

		туловища из положения лежа на спине.					
		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			пресс	
Подвижные и спортивные игры		Спортивная игра волейбол	1			пресс	
		Спортивная игра волейбол.	1			пресс	
Легкая атлетика		Правила техники безопасности.	1			пресс	
		Бег на 30 м. Эстафеты	1			Прыжок с места	
		Бег на 30м . Эстафеты	1			прыжок с места	
		Бег 1000м. Подводящие упражнения	1			метание	
		Бег 1000м	1			метание	
		Кросс 2000м Подводящие упражнения	1			метание	
		Метание мяча весом 150 г. Подвижная игра	1			игры	
		Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1			игры	
		Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			игры	

