**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, сидя, у опоры.

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

*Упражнения по видам разминки*

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

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

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

*Подводящие упражнения*

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

*Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

*Игры и игровые задания, спортивные эстафеты*

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

*Организующие команды и приёмы*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 КЛАСС**

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

*Упражнения по видам разминки*

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

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц 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 вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

*Подводящие упражнения, акробатические упражнения*

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

*Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*

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

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

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

*Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации*

*Пример:*

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

*Пример:*

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

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

*Плавательная подготовка*

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

*Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

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

*Игры и игровые задания, спортивные эстафеты*

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

*Организующие команды и приёмы*

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

**3 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

*Организующие команды и приёмы*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

**4 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

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

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

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

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

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

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

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

* гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
* игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
* туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
* спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1 КЛАСС**

1) Знания о физической культуре:

* различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
* формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
* знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
* знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
* знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

3) Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
* упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
* осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
* осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
* осваивать способы игровой деятельности.

**2 КЛАСС**

1) Знания о физической культуре:

* описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
* кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

* выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
* уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
* знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

* составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

3) Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
* осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
* осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
* демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
* осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**3 КЛАСС**

1) Знания о физической культуре:

* представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
* выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
* представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
* описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
* формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
* находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
* различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
* различать упражнения на развитие моторики;
* объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
* формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
* выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

* составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
* выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
* осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
* осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
* осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
* проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
* осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
* осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
* осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
* осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
* осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4 КЛАСС**

1) Знания о физической культуре:

* определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказыватьтексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
* понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
* формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
* характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
* давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
* знать строевые команды;
* знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
* определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
* определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
* различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

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

3) Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
* осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
* проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
* выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
* различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
* осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
* осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
* описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
* соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
* демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
* демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
* осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
* осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
* моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
* осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* осваивать технические действия из спортивных игр.

**Тематическое планирование по Физической культуре, 1класс (99часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | РЭШ, ЯКласс |
| 1.2. | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции | 1 | РЭШ, ЯКласс |
| 1.3. | 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 | 1 | РЭШ, ЯКласс |
| 1.4. | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | РЭШ, ЯКласс |
| 1.5 | Строевые команды, виды построения, расчёта | 6 | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | 10 |  |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |  |  |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 2 | РЭШ, ЯКласс |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 4 | РЭШ, ЯКласс |
| 2.3. | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 4 | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | 10 |  |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |
| 3.1. | Освоение упражнений основной гимнастики:— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.Контроль величины нагрузки и дыхания | 34 | РЭШ, ЯКласс |
| 3.2. | Игры и игровые задания | 20 | РЭШ, ЯКласс |
| 3.3. | Организующие команды и приемы | 2 | РЭШ, ЯКласс |
|  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 56 |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | Освоение физических упражнений | 23 | РЭШ, ЯКласс |
| Итого по разделу | 23 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 |

**Тематическое планирование по Физической культуре, 2 класс (68часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
| Раздел 1. Знания о физической культуре  |  |
| 1.1.  | История подвижных игр и соревнований у древних народов  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2.  | Зарождение Олимпийских игр  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| Итого по разделу  | 2  |
| 2.1.  | Физическое развитие  | 0.5  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2.  | Физические качества  | 0.5  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| 2.3.  | Сила как физическое качество  | 0.5  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.4.  | Быстрота как физическое качество  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| 2.5.  | Выносливость как физическое качество  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.6.  | Гибкость как физическое качество  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| 2.7.  | Развитие координации движений  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.8.  | Дневник наблюдений по физической культуре  | 0.5  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| Итого по разделу  | 6  |
| 3.1.  | Закаливание организма  | 0.5  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.2.  | Утренняя зарядка  | 1  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| 3.3.  | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки  | 0.5  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.trainer.h1.ru/ -](http://www.trainer.h1.ru/) сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/ -](http://zdd.1september.ru/) газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/ -](http://spo.1september.ru/) газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/ -](http://festival.1september.ru/)Фестиваль пед.идей «Открытый урок»  |
| Итого по разделу  |  2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.1.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.2.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.3.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.4.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.5.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом  | 4  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.6.  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные движения  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.7.  | *Модуль "Лыжная* *подготовка".* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой  | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.8.  | *Модуль "Лыжная* *подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом  |  3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.9.  | *Модуль "Лыжная* *подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах  | 3  | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.10  | *Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение лыжными палками и падением на бок  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.11.  | *Модуль "Лёгкая* *атлетика".* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.12.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.13.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.14.  | *Модуль "Лёгкая* *атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега  | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.15.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке  | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| 4.16.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения  | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.17.  | *Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры  | 2 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| Итого по разделу  | 48 |  |  |  |  |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура  |  |  |
| 5.1.  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО  | 10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  |
| Итого по разделу  | 10 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  | 68  |

**Тематическое планирование по Физической культуре, 3 класс (68часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые)  |
|  |  | образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |  |
| 1.1. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека | 2 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 1.2. | Физические упражнения.Классификация физических упражнений по направлениям.Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития | 3 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 1.3. | Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений | 3 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| Итого по разделу | 8 |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 3 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. | 4 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| Итого по разделу | 7 |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 21 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 3.2. | Игры и игровые задания | 10 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| Итого по разделу | 31 |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |  |  |
| 4.1. | Комбинации упражнений основной гимнастики | 6 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 4.2. | Спортивные упражнения | 7 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 4.3. | Туристические физические упражнения | 4 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| 4.4. | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 5 | infourok.ru›urok…fi zicheskaya…narodov…3706363.html |
| Итого по разделу | 22 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |

**Тематическое планирование по Физической культуре, 4 класс (68часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов  | Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы  |
|  | Раздел 1. Знания о физической культуре  |
| 1.1  | Из истории развития физической культуры в России  | 0,25  | https://resh.edu. ru/ |
| 1.2  | Из истории развития национальных видов спорта | 0,25 | https://resh.edu. ru/ |
|  | Итого по разделу  | 0,5  |
|  | Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  |  |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 0.25 | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 0.25 | https://resh.edu. ru/ |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 0.25 | https://resh.edu. ru/ |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 0,25 | https://resh.edu. ru/ |
|  | Итого по разделу  | 1  |
|  | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 3. Оздоровительная физическая культура  |  |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,25 | https://resh.edu. ru/ |
| 3.2. | Закаливание организма | 0,25 | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Итого по разделу | 0,5  |  |
|  | Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 2 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая комбинация | 2 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения на гимнастической перекладине | 4 | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Танцевальные упражнения | 3 | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.5. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 2 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 3 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 2 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".*Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 2 | https://resh.edu. ru/ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 3 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.10. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 3 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры общефизической подготовки | 2 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры волейбол | 2 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры баскетбол | 6 | https://resh.edu. ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Технические действия игры футбол | 2 | https://resh.edu. ru/ |
|  | Итого по разделу  | 59,25  |
|  | Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура  |  |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО  | 8 | https://resh.edu. ru/ |
|  | Итого по разделу  | 8  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  | 68  |