

Приложение № 22 к основной
образовательной программе начального общего
образования, реализующей ФГОС

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 1 от 29.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по учебной работе
_____ Н.Н. Быкова
29.08.2022

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»**

для кадет 1 – 4 классов

ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус
войск национальной гвардии Российской Федерации»

Срок освоения программы 4 года

Составитель: В. Н. Ушакова
учитель физической
культуры первой
квалификационной категории

Екатеринбург, 2022

Оглавление

Пояснительная записка

Раздел I. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Учебно - тематический план 1- 4 классов (3 часа в неделю)..... 22

Раздел III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс24

2 класс28

3 класс33

4 класс37

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ.....42

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.....42

«Готов к труду и обороне» (ГТО).....42

Пояснительная записка

Рабочая программа для 1-4 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2020 г)

Согласно учебному плану ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус», на изучение данного предмета отводится следующее количество часов

Начального 1 - 4 класс 372 часов по годам обучения 1 – 93 ч., 2 – 93 ч., 3 – 93 ч., 4 – 93 ч.

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2020). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Данная рабочая программа составлена исходя из материально – технического состояния школы.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач'

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Казачий компонент:

Актуальность данного компонента заключается в том, что издревле казаки считались самыми высоко подготовленными воинами. Эта подготовка заключалась не только одних воинских традициях, но также в воспитании и развитии с малых лет физических, физиологических, духовных свойств человека, которые передавались в его роде генетически. Все сегодняшние суворовские и кадетские училища, и ранее существовавшие кадетские и юнкерские училища царской России, это прототипы старинного воспитания и формирования казаков как войско царя. Отличием от

сегодняшнего дня является то, что воспитание казака начиналось не с 12 лет как сегодня, а с 7-8 лет, когда самое время и формировать силовую конструкцию будущего казака и максимально возможно развить скоростные качества воина.

Цель возрождения казачьей науки заключается в укреплении здоровья не только детей казаков, но и должна являться возможностью других людей улучшить своё здоровье и расширить возможности своего организма как физически, так и интеллектуально.

Первой его основой является постепенность нагрузок связанных с возрастными характеристиками, которые подбираются так, чтобы и больные становились здоровыми, а все свойства организма развиваются фронтально. Сами упражнения по развитию новых способностей казаков, являются так же и оздоровительными. Они в короткий срок выправляют осанку детей, формируют правильную и красивую походку, помогают распределить внутренние органы так, чтобы их физиологические свойства проявили себя в полной мере. Центром первичной силы, при физическом формировании казака, должна быть не внешняя мускулатура, а поясничная часть позвоночника. Это делает туловище человека подвижным и гибким. Туловище превращается в генератор-маховик для любого движения конечностей.

Сегодня наши дети в большинстве своём физически не развиты, что в дальнейшей жизни отрицательно скажется на их потомстве. Специфика физического укрепления организма, в комплексной подготовке ребёнка, начинается с 7-8 лет до 17 лет включительно. С 18 до 21 года казак обучался военно-прикладному мастерству в лагерях или в походах.

Комплексность подготовки молодого казака-ребёнка входят специальные физические упражнения с полным пониманием их жизненной необходимости. Эти упражнения развивают в ребёнке гибкость, ловкость, повышение скоростных качеств как чисто физических действий, так и с повышением самой скорости мышления, с одновременным развитием интеллектуальных качеств как внимание и память. Это необходимо для принятия в критической жизненной ситуации единственно правильного решения с максимально быстрым его выполнением. Достижения этих свойств казака вырабатывается, не каким, то специально сконструированными тренажёрами, а обыкновенными предметами из самого уклада жизни. Это: коновязь, верёвка, шерстяные клубки, палка, камень, рогатка, куколка, нож, нагайка, шашка, пика, да свой конь. В частности в одном упражнении спрятаны и физическое развитие, и пространственная ориентация, и интуитивно-полевое воздействие, и инерционно - скоростные качества развития казака. Основная цель занятий это не разучивание упражнений, а подготовка, обучение самого тела к выработке определённых свойств.

Основной задачей такого воспитания и формирования личности казака является: 1 - развитие максимально крепкого здоровья у данного человека;

2 - развитие боевого мышления до состояния, изменённого сознания, с последующей подготовкой казака к характерному ведению боя.

3 – развитие объёмно-образного мышления и очень цепкого внимания и твёрдой памяти:

Перечень тем проектных, исследовательских работ:

Олимпийские игры (древности, современные), характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту

Знать виды спорта. Здоровый образ жизни, как и зачем заниматься спортом.

Здоровое питание: польза и вред от продуктов

Раздел I. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества}
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Первоклассник научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
 - поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды;
 - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
 - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;

- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
 - разновидности лазаний и пере лазаний, игровые задания с лазаньем и пере лазанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;
 - элементы спортивных игр с мячом;
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию;
 - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
 - сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
 - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
 - регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Первоклассник получит возможность научиться:

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; прыгать с поворотами на 180.

Метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений, толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять работу рук, ног, туловища без предметов. Слитно выполнять кувырок вперед; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку; в положении наклона касаться пальцами рук пола.

Осуществлять простейшие единоборства: бой петухов; перетягивание в парах; выталкивание из круга; прыгалка через веревку; пробные кулачки.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, элементарно владеть мячом; играть в одну из игр, «Перестрелка».

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья.

Второклассник научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
 - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
 - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
 - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
 - правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать, когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
 - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
 - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
 - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.;

метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;

- разновидности подтягиваний и пере лазаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и пере лазанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;
- элементы спортивных игр;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
- подводящие упражнения к плаванию;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
 - сохранять равновесие;
 - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
 - правильно прыгать в воду;
 - добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Второклассник получит возможность научиться:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, до 30 метров, прыжках; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; прыгать с поворотами на 180.

Метать небольшие предметы массой до 160 г на дальность из разных исходных положений, толкать набивной мяч массой 2 кг с одного шага.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять работу рук, ног, туловища без предметов. Слитно выполнять кувырок вперед; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку; в положении наклона касаться пальцами рук пола.

Осуществлять простейшие единоборства: бой петухов; перетягивание в парах; выталкивание из круга; прыгалка через веревку; пробные кулачки.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, элементарно владеть мячом; играть в одну из игр, «Перестрелка». Пионербол, мини-футбол.

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья.

Третьеклассник научится:

- определять:
 - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
 - показатели своего физического развития;
 - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
 - правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега;
 - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
 - разновидности подтягиваний, лазаний и пере лазаний, игры, игровые задания с лазаньем и пере лазанием;
 - акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
 - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - подводящие упражнения к плаванию, плавание с помощью ног, плавание с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации движений;
 - правильно:
 - эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
 - эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
 - распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;
 - прыгать в воду, проплыть 10–12 м и более;
 - выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
 - оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
 - добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

Третьеклассник получит возможность научиться:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м.; бегать в равномерном темпе до 9 мин.; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; прыгать с поворотами на 180 – 360; совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

Метать небольшие предметы массой до 170 г на дальность из разных исходных положений, правой и левой руками (с места и с 1–3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 3кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, на расстоянии 8 м для мальчиков и 5 м для девочек.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять работу рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 90 см; уверенно ходить по бревну

высотой 50-80 см с выполнением упражнений; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку; в положении наклона касаться пальцами рук пола.

Осуществлять простейшие единоборства: бой петухов; часовые и разведчики; перетягивание в парах; выталкивание из круга; чехарда; лазание по деревьям; возня-борьба; прыгалка через веревку; игры с коновязью; пробные кулачки.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, элементарно владеть мячом; играть в одну из игр, «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Выпускник начальной школы научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
 - разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
 - способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
 - разновидности подтягиваний, лазаний, пере лазаний с подсаживанием через гимнастического коня; пере ползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и пере лазанием;
 - акробатические упражнения и связки;
 - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
 - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
 - подводные упражнения к плаванию;
 - уметь правильно:
 - распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;
 - проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине;
 - сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
 - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

Выпускник начальной школы получит возможность научиться:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м.; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; прыгать с поворотами на 180 – 360; совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

Метать небольшие предметы массой до 180 г на дальность из разных исходных положений, правой и левой руками (с места и с 1–3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и осуществлять работу рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением упражнений; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку; в положении наклона касаться пальцами рук пола.

Осуществлять простейшие единоборства: бой петухов; часовые и разведчики; перетягивание в парах; выталкивание из круга; чехарда; лазание по деревьям; возня-борьба; прыгалка через веревку; игры с коновязью; пробные кулачки.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, элементарно владеть мячом; играть в одну из игр, «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине', висы, пере махи.

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

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

' Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики построения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100

г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс».

При планировании учебного материала настоящей рабочей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

- Подготовка и выполнение нормативов ГТО

Учебно - тематический план 1- 4 классов (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	16	12	12	12
	– легкая атлетика	14	16	14	14

	– лыжные гонки	12	12	16	16
	– подвижные игры	18	16	14	14
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю)(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	31	31	31

Раздел III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Название темы	Содержательные единицы	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания
<p>1.Что за предмет физическая культура?</p> <p>2. Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>3. Понятие здорового образа жизни.</p>	<p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.</p> <p>Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр. Олимпийские игры древности.</p>	<p>1. Определяет и помогает принять четкие правила поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p>
<p><i>Строевые упражнения</i></p>	<p>«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p>	<p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, помогает принимать, признавать, защищать достоинство и интересы обучающихся, помогает детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях</p>

<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.</p>	<p>Привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, инициирует их обсуждение, выработку собственного отношения</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Лазание и перелазание.</p> <p>Развитие равновесия.</p> <p>Висы и упоры.</p>	<p>Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.</p> <p>Лазанье и перелазание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.</p> <p>Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.</p>	<p>Развивает самостоятельность, инициативу, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуру здорового и безопасного образа жизни</p>
<p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>1.Техника бега</p>	<p>Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полу приседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.</p> <p>Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под</p>	<p>Иницирует и поддерживает исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов,</p>

<p>2. Прыжки в длину</p> <p>3. Метание мяча</p>	<p>музыку.</p> <p>Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.</p> <p>Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.</p>	
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	<p>Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах – основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.</p>	<p>Способствует формированию толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде</p>
<p><i>Плавание</i></p>	<p>Упражнения для освоения с водой. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставка предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди.</p>	<p>Проектирует ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)</p>
<p><i>Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивными игр</i></p> <p>1. Баскетбол</p> <p>2. Волейбол</p>	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.</p> <p>Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.</p> <p>Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах.</p>	<p>Применяет на уроке интерактивные формы работы с обучающимися, стимулирующих их познавательную мотивацию, (групповая работа или в парах, игры)</p>

<p>3. Футбол</p> <p>4. Единоборства</p>	<p>Подвижные игры с элементами футбола. Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Элементы спортивных единоборств. Игры для совершенствования координации движений. Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега. Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками. Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания. Передвижение на лыжах. Игровые задания. Плавание. Игровые задания.</p>	
<p>Физическая подготовка и физическое совершенствование</p>	<p>Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.</p> <p>В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость</p>	<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p>

2 класс

Название темы	Содержательные единицы	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания
<p>Основы знаний: Техника безопасности. 1. Гигиена</p> <p>2. Здоровый образ жизни.</p> <p>3. Самоподготовка.</p> <p>4. Олимпийские игры.</p>	<p>Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр. Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.</p>	<p>1. Определяет и помогает принять четкие правила поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p>
<p>Строевые упражнения</p>	<p>Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд</p>	<p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, помогает принимать, признавать, защищать достоинство и интересы обучающихся, помогает детям,</p>

		оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
Общеразвивающие упражнения	Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.	Привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, инициирует их обсуждение, выработку собственного отношения
Гимнастика с основами акробатики	<p>Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; пережат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; пережат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; пережат в сторону в группировке из стойки на коленях.</p> <p>Лазанье, пере лазание, пере ползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; пере лазание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; пере ползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на</p>	Развивает самостоятельность, инициативу, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуру здорового и безопасного образа жизни

	<p>гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; заносом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).</p> <p>Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, с крестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).</p>	
<p><i>Легкоатлетические упражнения</i></p>	<p>Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полу приседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).</p> <p>Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.</p> <p>Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.</p> <p>Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на</p>	<p>Иницирует и поддерживает исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов,</p>

	заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.	
<i>Лыжная подготовка</i>	Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15°). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.	Способствует формированию толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде
<i>Плавание</i>	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде. Упражнения для освоения с водой. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна или с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с доской. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх, голову не наклонять, смотреть вперед-вниз. Прыжок в воду, вниз ногами (при различных положениях рук).	Проектирует ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)
<i>Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр</i>	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча. Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху». Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками	Применяет на уроке интерактивные формы работы с обучающимися, стимулирующих их познавательную мотивацию, (групповая работа или в парах, игры)

	<p>на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).</p> <p>Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).</p> <p>Строевые упражнения. Игры с элементами строя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Плавание.</p>	
Физическая подготовка и физическое совершенствование		
<p>1. Развитие двигательных способностей</p> <p>2. Развитие координационных способностей</p>	<p>Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.</p> <p>Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.</p>	<p>Развивает самостоятельность, инициативу, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуру здорового и безопасного образа жизни</p>

3 класс

Название темы	Содержательные единицы	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания
<p>Основы знаний</p> <p>Гигиена</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.</p>	<p>1. Определяет и помогает принять четкие правила поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p>
<p>Строевые упражнения</p>	<p>Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.</p>	<p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, помогает принимать, признавать, защищать достоинство и интересы обучающихся, помогает детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).</p>	<p>Привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, инициирует их обсуждение, выработку собственного отношения</p>

	Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.	
Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».</p> <p>Лазанье, пере лазание, пере ползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, пере лазание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и пере махом двумя ногами в соскок; пере ползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.</p> <p>Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.</p> <p>Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.</p>	Развивает самостоятельность, инициативу, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуру здорового и безопасного образа жизни
Легкоатлетические упражнения	<p>Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, с крестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.</p> <p>Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.</p> <p>Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное</p>	Иницирует и поддерживает исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов,

	расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.	
Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полу елочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полу плугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.	Способствует формированию толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде
Плавание	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с доской. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Плавание с помощью ног. Плавание с помощью рук. Проплыwanie отрезков в полной координации движений. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду (из положения сидя на бортике, руки вверх, после наклона вперед).	Проектирует ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)
Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку. На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении. На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м). Строевые упражнения.	Применяет на уроке интерактивные формы работы с обучающимися, стимулирующих их познавательную мотивацию, (групповая работа или в парах, игры)

	<p>Общеразвивающие упражнения для развития координации. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Игры на лыжах: эстафета без палок.</p>	
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<p>Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).</p>	<p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.</p>	
<p>Быстрота двигательной реакции</p>	<p>Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.</p> <p>Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рука ходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднятие и опускание рук с гантелями (1–2</p>	

<p>Развитие выносливости</p>	<p>кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.</p> <p>Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).</p>	
-------------------------------------	--	--

4 класс

<p>Название темы</p>	<p>Содержательные единицы</p>	<p>Деятельность учителя с учётом Программы воспитания</p>
<p>Основы знаний:</p>	<p>Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.</p> <p>Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.</p>	<p>1. Определяет и помогает принять четкие правила поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p>
<p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	<p>Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под</p>	<p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, помогает принимать, признавать, защищать достоинство и интересы</p>

	музыку.	обучающихся, помогает детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях
Гимнастика с основами акробатики	<p>Акробатические упражнения: из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках; круговой перекаат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.</p> <p>Лазанье, пере лазание, пере ползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; пере лазание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.</p> <p>Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>	Привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, инициирует их обсуждение, выработку собственного отношения
Легкоатлетические упражнения	<p>Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).</p> <p>Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой</p>	Развивает самостоятельность, инициативу, творческие способности, формирует гражданскую позицию, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуру здорового и безопасного образа жизни

	<p>скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.</p>	
<p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождения в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног</p>	<p>Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде.</p>	<p>Иницирует и поддерживает исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов,</p>
<p><i>Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр</i></p>	<p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.</p> <p>На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.</p> <p>На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты,</p>	<p>Способствует формированию толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде</p>

	<p>ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.</p> <p>Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.</p> <p>Передвижение на лыжах.</p>	
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<p>Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.</p> <p>Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; много скоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.</p>	<p>Проектирует ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка)</p> <p>Применяет на уроке интерактивные формы работы с обучающимися, стимулирующих их познавательную мотивацию, (групповая работа или в парах, игры)</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p>
<p>Развитие быстроты</p>		

<p>Развитие гибкости</p>	<p>Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднятие ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.</p> <p>Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км; плавание на расстояние</p>	
---------------------------------	--	--

Раздел IV. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7

	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813676

Владелец Кутырев Владимир Алексеевич

Действителен с 30.03.2023 по 29.03.2024