

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Торопецкого района средняя общеобразовательная школа № 1
172840, г. Торопец, Тверская обл., ул. Комсомольская, 4 код 48268 тел./факс 2-10-61**

Рабочая программа по физической культуре начального общего образования

Приложение к образовательной программе начального общего образования
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения Торопецкого района средней общеобразовательной школы № 1,
принятой Педагогическим советом школы, протокол от 26.08.2020 № 1,
утвержденной приказом директора школы от 28.08.2020 № 70
С изменениями, принятыми педагогическим советом, протокол от 31.08.2021
года № 1, утверждёнными приказом директора школы от 31.08.2021 года № 105

г. Торопец

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Программы воспитания

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

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

Личностные результаты

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

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

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных

тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и 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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— 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 определения вида спорта;

— 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, 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 успешного 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 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, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода

развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

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

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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

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

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

Содержание учебного предмета по годам обучения

1 класс

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

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

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

Основные хореографические позиции.

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на

45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

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. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые 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 круговыми движениями головой («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»).

Партерная разминка. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

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 стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на

полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (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 («эшапе»). 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.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Примеры

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение.

Исходное положение — кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад.

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 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° 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

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

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. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.

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: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

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

Организующие команды и приёмы

Освоение 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

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.

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

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. 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 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). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста.

Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, пытаться увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Плавание различными спортивными стилями на время и дистанцию (на выбор).

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

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

Выполнение показательных упражнений (на выбор).

**Тематическое планирование по физической культуре
(1 класс)**

№ п/п	Тема урока
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.
2	Ходьба и бег.
3	Ходьба с различными положениями рук.
4	Ходьба и бег. Бег 30 м.
5	Строевая подготовка
6	Строевая подготовка
7	Развитие скоростных- координационных способностей.
8	Бег с изменением направления
9	Бег на короткие и длинные дистанции.
10	Бег с изменением направления
11	Бег на короткие и средние дистанции
12	Бег с чередованием с ходьбой
13	Комплекс О.Р.У. с мячами
14	Челночный бег 3*5м, 3*10м.
15	Совершенствование навыков бега.
16	Метание малого теннисного мяча.
17	Метание малого теннисного мяча.
18	Бег с ускорением.
19	Прыжки в длину с места
20	Прыжки в длину с места
21	Метание мяча с места в цель
22	О.Р.У. с предметами
23	О.Р.У. с набивными мячами.
24	Развитие скоростно-силовых качеств.
25	О.Р.У. с обручами
26	Техника безопасности при занятиях гимнастикой

27	Обучение перекатам в группировке
28	Развитие выносливости.
29	Игра «Два мороза».
30	Комплексы упражнений на развитие выносливости.
31	Бег с изменением направления.
32	Игра «третий лишний».
33	Встречная эстафета.
34	«Пустое место», «Белые медведи».
35	Развитие скоростно- силовых качеств.
36	«Прыжки по полосам».
37	«Волк во рву».
38	Эстафета «Веревочка под ногами».
39	Эстафеты с обручами.
40	«Космонавты».
41	Развитие скоростно- силовых качеств.
42	Игра «К своим флажкам».
43	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.
44	Игра «Предал – садись».
45	Игра «Зайцы в огороде».
46	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».
47	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.
48	Игра «Салки - выручалки».
49	Игра «Удочка прыжковая».
50	Эстафета с баскетбольными мячами.
51	Игра «Гуси - лебеди».
52	Игра «Море волнуется раз».
53	Игра «Два мороза»
54	Чередование бега и ходьбы.
55	Равномерный бег 2 мин.
56	Комплексы упражнений на развитие выносливости.
57	Комплексы упражнений на развитие выносливости.
58	Равномерный бег 2 мин.
59	Игра "салки на марше".

60	Игра «салки с мячом»
61	Равномерный бег 3 мин.
62	Игра "день и ночь".
63	Равномерный бег 3 мин.
64	Игра "на буксире".
65	Игра «салки с мячом»
66	Итоговый урок

**Тематическое планирование по физической культуре
(2 класс)**

№ п/п	Тема урока
1	Техника безопасности на уроках.
2	Основные способы передвижения. Различные виды ходьбы
3	Различные виды ходьбы с преодолением 2—3 препятствий
4	Профилактика травматизма. Бег на результат 30 м
5	Зарождение Олимпийских игр.
6	Обычный бег, с изменением направления движения
7	Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м
8	Особенности физической культуры разных народов.
9	Метание малого мяча с места на дальность
10	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи»,
11	Метание малого мяча на заданное расстояние
12	Равномерный, медленный бег до 4 мин.
13	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
14	Прыжки на одной и на двух ногах на месте
15	Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка»
16	Прыжки в длину с места
17	Прыжки в длину с разбега
18	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой
19	Ведение мяча в высокой стойке на месте
20	Ведение мяча, в движении по прямой
21	Броски двумя руками с места
22	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой
23	Вырывание и выбивание мяча
24	Ведение мяча в высокой стойке на месте
25	Размыкание на вытянутые в стороны руки
26	Представления о физических упражнениях.
27	Размыкание на вытянутые в стороны руки.

	Перекаты в группировке
28	Что такое физическая нагрузка
29	Перелезание через гимнастического коня
30	Подвижные игры «Что изменилось?»
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев
32	Режим дня и его планирование.
33	Наклон вперед из положения сидя
34	Шаг с прыжком; приставные шаги
35	Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос»
36	Шаг с прыжком; шаг галопа в сторону
37	Закаливание и правила проведения процедур.
38	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях
39	Шаг с прыжком
40	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг
41	Подвижные игры
42	Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге
43	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам
44	Подвижные игры «Невод» «Космонавты»
45	Размыкание на вытянутые в сторону руки
46	Шаг галопа в сторону
47	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч»,
48	Разучивание физминуток. Построение в шеренгу
49	Подбрасывание мяча
50	Передача мяча
51	Прием мяча
52	Передача мяча
53	Подвижные игры с мячом
54	Прием и передача мяча
55	Стойки и передвижения в стойке
56	Освобождение от захватов
57	Удар по неподвижному мячу
58	Удар по катящемуся мячу
59	Остановка мяча

60	Ведение мяча
61	Остановка мяча
62	Подвижные игры с мячом
63	Метание малого мяча с места на дальность
64	Подвижная игра. «Шишки-желуди-орехи»
65	Метание малого мяча на заданное расстояние
66	Подвижные игры. «Мышеловка», «Пустое место»
67	Бег на результат 30 м
68	Итоговый урок

**Тематическое планирование по физической культуре
(3 класс)**

№ п/п	Тема урока
1	Вводный урок
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.
3	Ходьба и бег. Высокий старт.
4	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.
5	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.
6	Чередование ходьбы и бега.
7	Равномерный бег.
8	Челночный бег 3х10м
9	Равномерный бег с изменением направления.
10	Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин.
11	Прыжок в длину с места.
12	Прыжок в длину с места.
13	Прыжок в длину с разбега.
14	Прыжок в длину с разбега.
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.
16	Акробатика. Строевые упражнения
17	Висы. Строевые упражнения
18	Висы. Строевые упражнения
19	Висы. Строевые упражнения
20	Лазание. Упражнения в равновесии
21	Опорный прыжок. Лазание.
22	Лазание. Упражнения в равновесии
23	Лазание. Упражнения в равновесии
24	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры.

26	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».
27	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»
28	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»
29	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»
30	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»
31	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»
32	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
33	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий»
34	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»
35	Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек»
36	Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»
37	Подвижные игры Мельница», «Красная шапочка»
38	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»
39	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки»
40	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты»
41	Подвижные игры «Фигуры», «Стая»
42	Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов»
43	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров»
44	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.
46	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».
47	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».
53	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».
54	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».
55	Челночный бег 3х10м
56	Бег с ускорением 20м, 30м, 60м

57	Равномерный бег 5 мин
58	Прыжок в высоту способом перешагивания.
59	Прыжок в высоту способом перешагивания.
60	Прыжок в длину с места.
61	Прыжок в длину с разбега
62	Прыжок в длину с разбега
63	Метание малого мяча в цель
64	Метание набивного мяча.
65	Метание набивного мяча на дальность.
66	Метание малого мяча в цель
67	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.
68	Прыжки через скакалку. Эстафеты.

**Тематическое планирование по физической культуре
(4 класс)**

№ п/п	Тема урока
1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.
2	О.Р.У. на развитие физических качеств
3	Спортивная ходьба и бег
4	Бег 60 м. встречная эстафета
5	Прыжки в длину с разбега
6	Игра «Прыгуны»
7	Игра «Воробьи вороны»
8	Прыжок в высоту
9	Техника метания мяча в цель
10	Метание малого мяча в цель
11	Метание малого мяча на дальность
12	Развитие прыгучести
13	Прыжки на скакалке
14	Прыжок в длину с разбега
15	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.
16	Преодоление полосы препятствий
17	Многоскоки. Подвижные игры.
18	Развитие прыгучести
19	Многоскоки. Подвижные игры.
20	Переменный бег в чередовании с ходьбой

21	Игра «Салки с мячами»
22	Смешанное передвижение
23	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»
24	Бег в равномерном темпе 1 км.
25	Развитие скоростно- силовых качеств.
26	Развитие скоростно- силовых качеств.
27	О.Р.У. в движении. Подвижные игры
28	Строевой шаг
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
32	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам».
33	Стойка на лопатках
34	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».
35	Акробатика. Строевые упражнения.
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
37	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.
38	«Мост» из положения лежа на спине
39	«Мост» из положения лежа на спине
40	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».
41	Кувырок вперед, кувырок назад.
42	Кувырок вперед, кувырок назад.
43	Акробатическая комбинация
44	Акробатическая комбинация
45	Акробатическая комбинация
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий
47	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий
49	Ведение мяча на месте и в движении.
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
51	Броски в кольцо двумя руками от груди.
52	Ведение мяча с изменением направления.

53	Игра «Гонка мячей по кругу».
54	Броски в кольцо одной рукой от плеча.
55	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»
56	Игра « Перестрелка»
57	Ведение мяча с обводкой стоек.
58	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
59	Игра «Вышибалы»
60	Ловля и передача мяч в кругу
61	Игра: «Мяч среднему»
62	Эстафеты с мячами.
63	Игра: «Мяч капитану»
64	Игра: «Перестрелка»
65	Ведение мяча с обводкой стоек.
66	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
67	Эстафеты с обручами.
68	Итоговый урок