
#### ОДОБРЕНА РЕШЕНИЕМ ФЕДЕРАЛЬНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ОБЩЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ,

протокол 1/22 от 18.03.2022 г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

МОСКВА 2022

|  |  |
| --- | --- |
| **ОГЛАВЛЕНИЕ** |  |
| Пояснительная записка  |   |   |   |   |
| Общая характеристика учебного курса«Физическая культура»  |   |   |   |   |
| Цели изучения учебного предмета«Физическая культура»  |   |   |   |   |
| Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане  |   |   |   |   |
| Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»на уровне начального общего образования  |   |   |   |   |
| Личностные результаты  |   |   |   |   |
| Метапредметные результаты  |   |   |   |   |
| Предметные результаты  |   |   |   |   |
| 1 класс  |   |   |   |   |
| 2 класс  |   |   |   |   |
| 3 класс  |   |   |   |   |
| 4 класс  |   |   |   |   |
| Содержание учебного предмета по годам обучения  |   |   |   |   |
| 1 класс  |   |   |   |   |
| 2 класс  |   |   |   |   |
| 3 класс  |   |   |   |   |
| 4 класс  |   |   |   |   |
| Тематическое планирование  |   |   |   |   |
| Приложение1  |   |   |   |   |

Примерная рабочая программа начального общего образова- ния по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федераль- ном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики плани- руемых результатов духовно-нравственного развития, воспита- ния и социализации обучающихся, представленной в Пример- ной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02 06 2020 г )

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности совре- менного российского общества в воспитании здорового поколе- ния, государственная политика с национальными целями уве- личения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерно- сти двигательной деятельности человека Здоровье закладыва- ется в детстве, и качественное образование в части физическо- го воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризу- ющиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательно- стью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естествен- ных видов действий (бега, бросков и т п ), которые выполня- ются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяю- щейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату дей- ствия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лы- жах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным

воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражне- ния объединяют ту группу действий, исполнение которых ис- кусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесо- юзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов

Основные предметные результаты по учебному предмету

«Физическая культура» в соответствии с Федеральным госу- дарственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать уме- ние использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и ум- ственной работоспособности

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упраж- нений Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навы- ками плавания Программа включает упражнения для разви- тия гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы Целена- правленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить

Программа обеспечивает «сформированность общих пред- ставлений о физической культуре и спорте, физической актив- ности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гим- настических, игровых, туристических и спортивных)»

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающи- мися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением фе- дерального учебно-методического объединения по общему об- разованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20)

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ обра- зовательных учреждений: она даёт представление о целях, об- щей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанав- ливает обязательное предметное содержание, предусматривает

распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные ха- рактеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возраст- ных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего обра- зования, а также требований к результатам обучения физиче- ской культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента

Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начально- го общего, основного общего и среднего общего образования из- менений, предусматривающих обязательное выполнение воспи- танниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обу- словленных состоянием здоровья); условия Концепции модер- низации преподавания учебного предмета «Физическая культу- ра» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на- учные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной шко- ле является двигательная деятельность человека с общеразви- вающей направленностью с использованием основных направ- лений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преиму- щественной целевой направленности их использования с учё- том сенситивных периодов развития учащихся начальной шко- лы В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершен- ствуются физические качества, осваиваются необходимые дви- гательные действия, активно развиваются мышление, творче- ство и самостоятельность

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широки- ми возможностями в использовании форм, средств и методов обучения Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспи- тание граждан России Учебный предмет «Физическая культу- ра» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность об- учающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспита- ние устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне на- чального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в об- разовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнасти- ки для правильного формирования опорно-двигательного аппа- рата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности

Программа обеспечивает создание условий для высокого ка- чества преподавания учебного предмета «Физическая культу- ра» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона

«Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии раз- вития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г , и направлена на достижение на- циональных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития та- лантов

Программа разработана в соответствии с требованиями Фе- дерального государственного образовательного стандарта на- чального общего образования (далее — ФГОС НОО)

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивиду- альных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих ус- ловия для максимально полного обеспечения образователь- ных возможностей учащимся в рамках единого образователь- ного пространства Российской Федерации

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, об- щественной и профессиональной деятельности Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жиз- ни; выполнить нормы ГТО

Содержание программы направлено на эффективное разви- тие физических качеств и способностей обучающихся началь- ной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитыва- ет этические чувства доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чув- ствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества Содержание программы строится на принципах личностно- ориентированной, личностно-развивающей педагогики, кото- рая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое

воспитание

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спор- тивной деятельности В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно- метафорические игры, игры на основе интеграции интеллекту-

ального и двигательного компонентов Игры повышают инте- рес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся Для озна- комления с видами спорта в программе используются спортив- ные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спор- тивные игры Содержание программы обеспечивает достаточ- ный объём практико-ориентированных знаний и умений

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учеб- ного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

6 знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

6 способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

6 физическое совершенствование (мотивационно-процессу- альный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровитель- ную деятельность

Концепция программы основана на следующих принципах: *Принцип систематичности и последовательности.* Прин- цип систематичности и последовательности предполагает регу- лярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимо- связь между различными сторонами их содержания Учебный материал программы должен быть разделён на логически за- вершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками Особое внимание в программе уде- ляется повторяемости Повторяются не только отдельные фи- зические упражнения, но и последовательность их в занятиях Также повторяется в определённых чертах и последователь- ность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов Принцип систематичности и последовательно- сти повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенси- тивного периода развития: гибкости, координации, быстроты *Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во

времени Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха Принцип цикличности заключается в повторяющейся после- довательности занятий, что обеспечивает повышение трениро- ванности, улучшает физическую подготовленность обучающе- гося

*Принцип возрастной адекватности направлений физиче- ского воспитания.* Программа учитывает возрастные и инди- видуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощуще- ний, восприятия образов, так и постоянную опору на свиде- тельства всех других органов чувств, благодаря которым дости- гается непосредственный эффект от содержания программы В процессе физического воспитания наглядность играет особен- но важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип до- ступности и индивидуализации означает требование опти- мального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и ин- теллектуального развития, а также от их субъективной уста- новки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанно- сти и активности предполагает осмысленное отношение обуча- ющихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (ком- плексов упражнений), техники дыхания, дозированности объ- ёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями Осознавая оздоровительное воздействие фи- зических упражнений на организм, обучающиеся учатся само- стоятельно и творчески решать двигательные задачи

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающим-

ся в соответствии с программой, которая заключается в поста- новке и выполнении всё более трудных новых заданий, в по- степенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок Программой предусмотрено регулярное об- новление заданий с общей тенденцией к росту физических на- грузок

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности про- граммы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описа- ны в программе Соблюдение этих принципов позволит обуча- ющимся достичь наиболее эффективных результатов

Освоение программы предполагает соблюдение главных пе- дагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освое- нием теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности

В основе программы лежит системно-деятельностный под- ход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть плани- руемых результатов — предметных, метапредметных и лич- ностных

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культу- ра» — формирование разносторонне физически развитой лич- ности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собствен- ного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и органи- зации активного отдыха

Цели и задачи программы обеспечивают результаты ос- воения основной образовательной программы начального об- щего образования по учебному предмету «Физическая культу- ра» в соответствии с ФГОС НОО

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая

культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, фи- зического развития и физического совершенствования, повы- шения физической и умственной работоспособности, и как од- ного из основных компонентов общей культуры человека

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основ- ных задач физической культуры на всех уровнях общего обра- зования

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая зна- ния о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятель- ности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укре- пления здоровья (физического, социального и психологическо- го), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями ор- ганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распо- рядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т д ); умении приме- нять правила безопасности при выполнении физических упраж- нений и различных форм двигательной деятельности и как ре- зультат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни

Наряду с этим программа обеспечивает:

6 единство образовательного пространства на территории Рос- сийской Федерации с целью реализации равных возможно- стей получения качественного начального общего образова- ния;

6 преемственность основных образовательных программ до- школьного, начального общего и основного общего образова- ния;

6 возможности формирования индивидуального подхода и раз- личного уровня сложности с учётом образовательных потреб- ностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

6 государственные гарантии качества начального общего обра- зования, личностного развития обучающихся;

6 овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного марш- рута;

6 формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития Рос- сии, их исторической роли, вкладе спортсменов России в ми- ровое спортивное наследие;

6 освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осоз- нания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возмож- ностями каждого

Универсальными компетенциями учащихся на этапе началь- ного образования по программе являются:

—умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достиже- ния цели динамики личного физического развития и физи- ческого совершенствования;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих це- лей, проявлять лидерские качества в соревновательной дея- тельности, работоспособность в учебно-тренировочном про- цессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

—умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоцио- нальной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при переда- че информации на заданную тему по общим сведениям тео- рии физической культуры, методикам выполнения физиче- ских упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

—умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекоменда- ции педагога, концентрироваться при практическом выпол- нении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Фи- зическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

При планировании учебного материала по программе, явля- ющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной органи- зации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физиче- ской культуры учебный план: для всех классов начального об- разования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос- новных образовательных программ начального общего образо- вания ФГОС программа направлена на достижение обучающи- мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального об- щего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими со- циокультурными и духовно-нравственными ценностями, при- нятыми в обществе правилами и нормами поведения и способ- ствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся

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

#### Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивному, куль- турному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного обще- ства, способность владеть достоверной информацией о спор- тивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и от- ечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о че- ловеке

#### Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличност- ных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познава- тельных задач, освоение и выполнение физических упражне- ний, создание учебных проектов, стремление к взаимопони- манию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих това- рищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом

осознания последствий поступков; оказание посильной помо- щи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отноше- ние при объяснении ошибок и способов их устранения **Ценности научного познания:**

—знание истории развития представлений о физическом раз- витии и воспитании человека в российской культурно-педа- гогической традиции;

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

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

—интерес к обучению и познанию, любознательность, готов- ность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уров- ня обучения в дальнейшем

#### Формирование культуры здоровья:

—осознание ценности своего здоровья для себя, общества, го- сударства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастиче- ских упражнений и плавания как важных жизнеобеспечива- ющих умений; установка на здоровый образ жизни, необхо- димость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом

#### Экологическое воспитание:

—экологически целесообразное отношение к природе, внима- тельное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобе- спечивающих двигательных действиях; ответственное отно- шение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведе- ния в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной про- граммы по физической культуре отражают овладение универ- сальными познавательными действиями

В составе метапредметных результатов выделяют такие зна- чимые для формирования мировоззрения формы научного по- знания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естествен- но-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной на- учной картине мира, и универсальные учебные действия (по- знавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обе- спечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности

Метапредметные результаты освоения образовательной про- граммы по физической культуре отражают овладение универ- сальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отра- жающие методы познания окружающего мира:

—ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять из- ученную терминологию в своих устных и письменных выска- зываниях;

—выявлять признаки положительного влияния занятий физи- ческой культурой на работу организма, сохранение его здо- ровья 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 соответ- ствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на раз- витие отдельных качеств (способностей) человека;

—приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимна- стических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лы- жах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристи- ческих физических упражнений;

—самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с инди- видуальным 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 конструк- тивно находить решение и действовать даже в ситуациях не- успеха;

—овладевать базовыми предметными и межпредметными по- нятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и уме- ния в области культуры движения, эстетического восприя- тия в учебной деятельности иных учебных предметов;

—использовать информацию, полученную посредством наблю- дений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эф- фективного физического развития, в том числе с использова- нием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

—использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оцени- вать объективность информации и возможности её использо- вания для решения конкретных учебных задач

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, от- ражающие способность обучающегося осуществлять коммуни- кативную деятельность, использовать правила общения в кон- кретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной фор- ме:

—вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использо- вать реплики-уточнения и дополнения; формулировать соб- ственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; вы- слушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

—описывать влияние физической культуры на здоровье и эмо- циональное благополучие человека;

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

—организовывать (при содействии взрослого или самостоя- тельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функцио- нальных обязанностей, осуществление действий для дости- жения результата;

—проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, выска-

зывать свои предложения и пожелания; оказывать при необ- ходимости помощь;

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

—конструктивно разрешать конфликты посредством учёта ин- тересов сторон и сотрудничества

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отража- ющие способности обучающегося строить учебно-познаватель- ную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

—оценивать влияние занятий физической подготовкой на со- стояние своего организма (снятие утомляемости, улучше- ние настроения, уменьшение частоты простудных заболева- ний);

—контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической де- ятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

—предусматривать возникновение возможных ситуаций, опас- ных для здоровья и жизни;

—проявлять волевую саморегуляцию при планировании и вы- полнении намеченных планов организации своей жизнедея- тельности; проявлять стремление к успешной образователь- ной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

—осуществлять информационную, познавательную и практи- ческую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физи- ческая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности

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

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

—гимнастические упражнения, характеризующиеся многооб- разием искусственно созданных движений и действий, эф- фективность которых оценивается избирательностью воз- действия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

—игровые упражнения, состоящие из естественных видов дей- ствий (элементарных движений, бега, бросков и т п ), кото- рые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эф- фективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, вы- полнить в соответствии с предлагаемой техникой выполне- ния или конечным результатом задания и т п );

—туристические физические упражнения, включающие ходь- бу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лы- жах, 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 соот- ветствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения мак- симальных спортивных результатов К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упраж- нения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спор- тивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения)

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

1. **класс**

#### Знания о физической культуре:

—различать основные предметные области физической культу- ры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

—формулировать правила составления распорядка дня с ис- пользованием знаний принципов личной гигиены, требова- ний к одежде и обуви для занятий физическими упражнени- ями в зале и на улице; иметь представление о здоровом

образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного пове- дения в местах занятий физическими упражнениями (в спор- тивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

—знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упраж- нениями, уметь применять их в повседневной жизни; пони- мать и раскрывать значение регулярного выполнения гимна- стических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гиб- кости и координационных способностей;

—знать основные виды разминки

#### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

—выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упраж- нения для развития гибкости и координации;

—составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, вы- полнения упражнений гимнастики; измерять и демонстриро- вать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармо- ничного развития значениями

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спор- тивные эстафеты, строевые упражнения:*

—участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвиж- ных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных ша- гов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; вы- полнять команды и строевые упражнения

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

—упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной шко-

лы, и развития силы, основанной на удержании собственно- го веса;

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

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

—осваивать способы игровой деятельности

## класс

#### Знания о физической культуре:

—описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику разви- тия личных физических качеств: гибкости, силы, координа- ционно-скоростных способностей;

—кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навы- ков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать

#### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

—выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основ- ной гимнастики для выполнения определённых задач, вклю- чая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

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

—принимать адекватные решения в условиях игровой деятель- ности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

—знать основные строевые команды

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

—составлять письменно и выполнять индивидуальный распо- рядок дня с включением утренней гимнастики, физкультми- нуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и спо- собностей: гибкости, координационных способностей; изме- рять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при вы- полнении упражнений с различной нагрузкой;

—классифицировать виды физических упражнений в соответ- ствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека *Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спор-*

*тивные эстафеты, командные перестроения:*

—участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эста- фетах; устанавливать ролевое участие членов команды; вы- полнять перестроения

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

—осваивать и демонстрировать технику перемещения гимна- стическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

—осваивать и демонстрировать технику выполнения подводя- щих, гимнастических и акробатических упражнений, тан- цевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способно- стей;

—демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с пря- мыми ногами и в группировке (в обе стороны);

—осваивать технику плавания одним или несколькими спор- тивными стилями плавания (при наличии материально- технического обеспечения)

## класс

#### Знания о физической культуре:

—представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

—выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по за- данной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

—представлять и описывать общее строение человека, назы- вать основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

—описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

—формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

—находить информацию о возрастных период, когда эффек- тивно развивается каждое из следующих физических ка- честв: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

—различать упражнения по воздействию на развитие основ- ных физических качеств и способностей человека;

—различать упражнения на развитие моторики;

—объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

—формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

—выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений

#### Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

—самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

—организовывать проведение игр, игровых заданий и спортив- ных эстафет (на выбор)

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

—определять максимально допустимую для себя нагрузку (ам- плитуду движения) при выполнении физического упражне-

ния; оценивать и объяснять меру воздействия того или ино- го упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

—проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спор- тивные эстафеты:*

—составлять, организовывать и проводить игры и игровые за- дания;

—выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды)

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

—осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворо- тов, прыжков;

—осваивать и выполнять технику спортивного плавания сти- лями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

—осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-ско- ростных способностей;

—осваивать универсальные умения при выполнении органи- зующих упражнений и жизненно важных навыков двига- тельной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами пере- движения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т д ;

—проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

—осваивать универсальные умения по самостоятельному вы- полнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

—осваивать строевой и походный шаг

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

—осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показате- лей скорости при плавании на определённое расстояние;

—осваивать комплексы гимнастических упражнений и упраж- нений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

—осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, рав- новесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

—осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при воз- можных погодных условиях), бега на скорость, метания тен- нисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

—осваивать универсальные умения при выполнении специаль- ных физических упражнений, входящих в программу на- чальной подготовки по виду спорта (по выбору)

## класс

#### Знания о физической культуре:

—определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и рас- крывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

—называть направления физической культуры в классифика- ции физических упражнений по признаку исторически сло- жившихся систем физического воспитания;

—понимать и перечислять физические упражнения в класси- фикации по преимущественной целевой направленности;

—формулировать основные задачи физической культуры; объ- яснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

—характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исто- рически сложившихся систем физического воспитания и от- мечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

—давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, на- правляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

—знать строевые команды;

—знать и применять методику определения результатов разви- тия физических качеств и способностей: гибкости, коорди- национно-скоростных способностей;

—определять ситуации, требующие применения правил пред- упреждения травматизма;

—определять состав спортивной одежды в зависимости от по- годных условий и условий занятий;

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

#### Способы физкультурной деятельности:

—составлять индивидуальный режим дня, вести дневник на- блюдений за своим физическим развитием, в том числе оце- нивая своё состояние после закаливающих процедур;

—измерять показатели развития физических качеств и способ- ностей по методикам программы (гибкость, координационно- скоростные способности);

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

—общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

—моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улуч- шение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т д ;

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

#### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

—осваивать универсальные умения по самостоятельному вы- полнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тре- нировочный процесс);

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

—осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на раз- витие физических качеств по частоте сердечных сокраще- ний;

—осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимна- стических упражнений при различных видах разминки: об- щей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в дви- жении, лёжа, сидя, стоя);

—принимать на себя ответственность за результаты эффектив- ного развития собственных физических качеств *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

—осваивать и показывать универсальные умения при выпол- нении организующих упражнений;

—осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

—осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упраж- нений;

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

—выявлять характерные ошибки при выполнении гим- настических упражнений и техники плавания;

—различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

—осваивать универсальные умения по взаимодействию в груп- пах при разучивании и выполнении физических упражнений;

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

—описывать и демонстрировать правила соревновательной де- ятельности по виду спорта (на выбор);

—соблюдать правила техники безопасности при занятиях фи- зической культурой и спортом;

—демонстрировать технику удержания гимнастических пред- метов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, враще- нии, перекатах;

—демонстрировать технику выполнения равновесий, поворо- тов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

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

—осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых ин- дивидуально, парами, в группах;

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

—осваивать универсальные умения в самостоятельной органи- зации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спор- тивных эстафет;

—осваивать универсальные умения управлять эмоциями в про- цессе учебной и игровой деятельности;

—осваивать технические действия из спортивных игр

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

## класс

Физическая культура Культура движения Гимнастика Ре- гулярные 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 Гимна- стический шаг Гимнастический (мягкий) бег Основные хоре- ографические позиции

Место для занятий физическими упражнениями Спор- тивное оборудование и инвентарь Одежда для занятий физи- ческими упражнениями Техника безопасности при выполне- нии физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет

Распорядок дня Личная гигиена Основные правила личной гигиены

Самоконтроль Строевые команды, построение, расчёт

#### Физические упражнения

##### Упражнения по видам разминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений Освоение техни- ки выполнения упражнений общей разминки с контролем ды- хания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастиче- ский шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупаль- цах 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 упраж- нений для формирования и развития опорно-двигательного ап- парата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («ля- гушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвиж-

ности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибко- сти позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыб- ка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и пле- чевого пояса («мост») из положения лёжа

##### Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпага- тов («ящерка»)

##### Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки Вращение кистью руки скакалки, сло- женной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёд- но в лицевой, боковой плоскостях Подскоки через скакалку вперёд, назад Прыжки через скакалку вперёд, назад Игровые задания со скакалкой

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

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

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

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

«верёвочка»

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками

##### Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры Игровые задания Спортив- ные эстафеты с мячом, со скакалкой Спортивные игры с эле- ментами единоборства

##### Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организу- ющих команд

## 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 Совре- менная история Олимпийских игр Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта Всероссийские и международные соревнования Календарные соревнования

##### Упражнения по видам разминки

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

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упраж- нений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гиб- кости и подвижности суставов; упражнения для развития эла- стичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голе- ностопных суставов

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюш- ного 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»); упраж- нения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития коорди- нации, укрепления мышц бедер («неваляшка»),

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (ко-

лени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на вы- соте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пят- ки на пол в исходное положение Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках Равно- весие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально Приставные шаги в сторону и повороты Прыж- ки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разнож- ка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения*** Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, коле- со, 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, сло- женной вдвое, перед собой, ловля скакалки Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд Игровые зада- ния со скакалкой

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча Серия от- бивов мяча

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

##### Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изу- ченных упражнений в комбинации

***Пример:***

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

##### Пример:

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

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

*Плавательная подготовка*

Правила поведения в бассейне Упражнения ознакомитель- ного плавания: освоение универсальных умений дыхания в

воде Освоение упражнений для формирования навыков плава- ния: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин» Освоение спортивных стилей плавания

*Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время вы- полнения гимнастических упражнений

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьде- сят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторо- ну; поворот «казак», нога вперёд горизонтально Освоение тех- ники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с по- воротом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского тан-

ца («припадание»), элементы современного танца

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разги- бание рук в упоре лёжа на полу

##### Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоен- ных упражнений и танцевальных шагов Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой Спортивные игры Туристические игры и задания

##### Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организу- ющих команд и строевых упражнений: построение и перестро- ение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной ско- ростью

## класс

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

Основные группы мышц человека Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений

Моделирование физической нагрузки при выполнении гим- настических упражнений для развития основных физических качеств

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, пар- терной 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 гим- настических упражнений по преимущественной целевой на- правленности их использования

Демонстрация умений построения и перестроения, пе- ремещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги

##### Организующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении орга- низующих команд и строевых упражнений: построение и пере- строение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; пе- редвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимна- стики

Овладение техникой выполнения упражнений основной гим- настики на развитие отдельных мышечных групп

Овладение техникой выполнения упражнений основной гим- настики с учётом особенностей режима работы мышц (дина- мичные, статичные)

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыж- ков, в том числе с использованием гимнастических предме- тов

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства од- ной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннис- ного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плава- ние

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 ме- тров (при материально-технической базы)

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физиче- ских упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага Шеренги, перестроения и движение в шеренгах Поворо- ты на месте и в движении

Различные групповые выступления, в т ч освоение основ- ных условий участия во флешмобах

## класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование Спорт и гимнастические виды спорта Принципиальные разли- чия 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 со- вершенствования и эффективного развития физических ка- честв по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации Самостоятельное проведение разминки по её видам

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

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

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, состав- ление маршрута на карте с использованием компаса

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении фи- зического упражнения

Способы демонстрации результатов освоения программы

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцеваль- ных шагов

Овладение техникой выполнения гимнастических упражне- ний для развития силы мышц рук (для удержания собственно- го веса)

Овладение техникой выполнения гимнастических упражне- ний для сбалансированности веса и роста; эстетических движе- ний

Овладение техникой выполнения гимнастических упражне- ний на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц гру- ди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепле- ния мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продоль-

ный; стойка на руках; колесо

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

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

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

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физиче- ских упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства од- ной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (чел- ночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки

в высоту, в длину; плавание

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх

Освоение строевого шага и походного шага Шеренги, пере- строения и движение в шеренгах Повороты на месте и в дви- жении

Овладение техникой выполнения групповых гимнастиче- ских и спортивных упражнений

Демонстрация результатов освоения программы

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

37

## класс (99 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Раздел 1.** | ***Тема:*** Физическая | *Находить* необходимую информацию по темам: Гимнастика  |
| **Знания** | культура: Гимнастика  | Игры Туризм Спорт  |
| **о физической** | Игры Туризм Спорт  | *Определять понятие:* Физическая культура  |
| **культуре** | Важность регулярных | *Понимать разницу* в задачах физической культуры и спорта  |
| **(10 ч)** | занятий физической | *Формулировать общие принципы* выполнения гимнастических |
|  | культурой в рамках | упражнений  |
|  | учебной и внеурочной | *Определять и кратко характеризовать понятие* «Здоровый |
|  | деятельности Основ- | образ жизни» |
|  | ные разделы урока  | *Понимать и формулировать задачи* «ГТО» |
|  | ГТО  | *Уметь составлять* распорядок дня  |
|  | ***Тема:*** Правила | *Знать* правила личной гигиены и правила закаливания  |
|  | поведения на уроках | *Понимать и отличать* физические качества «Гибкость» и |
|  | физической культуры  | «Координация» *Описывать* формы наблюдения за динамикой |
|  | Общие принципы | развития гибкости и координационных способностей  |
|  | выполнения физиче- | *Определять* состав одежды для занятий физическими упражне- |
|  | ских упражнений  | ниями, основной перечень необходимого спортивного оборудо- |
|  | Гимнастический шаг  | вания и инвентаря для занятий основной гимнастикой  |
|  | Гимнастический | *Знать* строевые команды и определения при организации |
|  | (мягкий) бег Основ- | строя  |

*Продолжение табл.*

38

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | ные хореографические позиции ***Тема:*** Место для занятий физическими упражнениями Спортивное оборудова- ние и инвентарь Одежда для занятий физическими упраж- нениями Техника безопасности при выполнении физиче- ских упражнений, проведении игр и спортивных эстафет ***Тема:*** Распорядокдня Личная гигиена Основные правила личной гигиены Закаливание *Тема:* Строевые команды, виды построения, расчёта  | *Понимать и раскрывать* основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)** | ***Тема:*** Самостоятель- ные занятия общераз- вивающими и здоро- вьеформирующими физическими упраж- | *Составлять* индивидуальный распорядок дня *Отбирать и составлять* упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток *Оценивать* своё состояние (ощущения) после закаливающихпроцедур  |
|  | нениями | *Называть* основные правила личной гигиены  |
|  |  | *Выполнять* простейшие закаливающие процедуры, оздорови- |
|  |  | тельные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для |
|  |  | формирования стопы и осанки, развития мышц и основных |
|  |  | физических качеств: гибкости, координации  |
|  |  | *Уметь измерять* соотношение массы и длины тела  |
|  |  | *Вести* дневник измерений |
|  | ***Тема:*** Самостоятель- | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности  |
|  | ные развивающие | *Проводить* общеразвивающие (музыкально-сценические), |
|  | подвижные игры и | ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами |
|  | спортивные эстафеты, | соревновательной деятельности  |
|  | строевые упражнения | *Составлять* игровые задания  |
|  |  | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности |
|  | ***Тема:*** Самоконтроль  | *Знать и определять* внешние признаки утомления во время |
|  | Строевые команды и | занятий гимнастикой  |
|  | построения | *Соблюдать* рекомендации по дыханию и технике выполнения |
|  |  | физических упражнений  |
|  |  | *Различать и самостоятельно организовывать* построения |
|  |  | по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», |
|  |  | «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчи- |
|  |  | тайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—тре- |
|  |  | тий рассчитайсь!» |

*Продолжение табл.*

40

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Раздел 3. Физическое совершенство- вание****(79 ч)****Физкультурно- оздоровитель- ная деятель- ность****(56 ч)** | ***Тема:***Освоение упражнений основной гимнастики (34 ч):* для формирования и развития опорно- двигательного аппарата;
* для развития координации, мотори- ки и жизненно важ- ных навыков и умений

Контроль величины нагрузки и дыхания | 1 Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений:* *для формирования и развития опорно-двигательного аппарата*:

а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;б) гимнастические упражнения партерной разминки — упраж- нения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;в) хореографические позиции* для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоноч- ника:

а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;* *для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений:*

а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического 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; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочерёд- но в лицевой, боковой плоскостях;в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять граду- сов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны 2 Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки 3 Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений |
| ***Тема:*** Игры и игро- вые задания (20 ч) | Музыкально-сценические игры Игровые задания Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой  |
| ***Тема:*** Организующие команды и приёмы(2 ч) | Освоение универсальных умений при выполнении организую- щих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчи- тайсь!» |

*Окончание табл.*

42

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Спортивно-** | ***Тема:*** Освоение | 1 Освоение универсальных умений по самостоятельному |
| **оздоровитель-** | физических упражне- | выполнению упражнений: |
| **ная деятель-** | ний | гимнастические упражнения — упражнения для растяжки |
| **ность** |  | задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности |
| **(23 ч)** |  | стоп; |
|  |  | акробатические упражнения — «велосипед», «мост» из положе- |
|  |  | ния лежа; кувырок в сторону; |
|  |  | подводящие упражнения — к выполнению продольных и попе- |
|  |  | речных шпагатов («ящерка»), группировка; |
|  |  | спортивные упражнения (по выбору), в т ч через игры и игро- |
|  |  | вые задания |

### КЛАСС (102 ч)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

43

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Раздел 1.****Знания****о физической культуре****(9 ч)** | ***Тема:*** Гармоничное физическое развитие Контрольные измере- ния массы и длины своего тела Осанка  | *Находить* необходимую информацию по темам *Объяснять* связь массы и длины тела для гармоничного физи- ческого развития  |
|  | ***Тема:*** Занятия гимнастикой в Древ- ней Греции Древние Олимпийские игры Символ победы на Олимпийских играх Возрождение Олим- пийских игр Совре- менная история Олимпийских игр Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта  | *Характеризовать* показатели физического развития *Уметь* определять правильную осанку *Понимать и раскрывать* связь правильной осанки и развития здорового организма *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки  |
|  | ***Тема:*** Всероссийские и международные | *Пересказывать* тексты по истории и современности олимпий- ского движения  |

*Продолжение табл.*

44

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | соревнования Кален- дарные соревнования  | *Объяснять* структуру российского спортивного движения *Характеризовать* систему проведения соревнований в России и мире  |
| ***Тема:*** Эстетические развитие Упражнения по видам разминки Танцевальные шаги Музыкально-сцениче- ские игры  | *Подбирать* упражнения основной гимнастики для использова- ния передачи образа движением *Различать* манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев *Подбирать* музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх  |
| ***Тема:*** Плавание | *Знать и объяснять* правила поведения в бассейне *Знать* общую информацию по плаванию *Осваивать* элементы плавания *Уметь* отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (9 ч)** | ***Тема:*** Самостоятель- ные занятия общераз- вивающими и здоро- вьеформирующими физическими упраж- нениями | *Уметь* измерять массу и длину тела *Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки *Вести* дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела *Анализировать* полученные результаты наблюдений  |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

45

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Различать* упражнения по воздействию на развития основ- ных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила)*Отбирать и составлять* упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей *Организовывать* регулярное повторение освоенных гимнасти- ческих упражнений *Выполнять* простейшие закаливающие процедуры, оздорови- тельные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации *Оценивать* своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур |
| ***Тема:*** Самостоятель- ные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчётыи упражнения | *Составлять* правила новых игр и эстафет, вносить предложе- ния по изменению существующих правил *Проводить* общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристи- ческие игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элемен- тами соревновательной деятельности *Выполнять* ролевые действия при участии в игровой деятель- ности (тренер, судья, учитель, участник, капитан командыи т д ) *Выполнять* самостоятельно действия на строевые команды«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» |

*Продолжение табл.*

46

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Раздел 3. Физическое совершенство- вание****(84 ч)****Физкультурно- оздоровитель- ная деятель- ность****(60 ч)** | ***Тема:*** Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики (48 ч) Гимнастические упражнения по видам разминки Общая разминка Партерная разминка Разминка у опоры | *Углубление* в изученное, *совершенствование* выполнения упражнений ***Общая разминка.***Овладение техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклона- ми («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка») ***Партерная разминка.***Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («нева- ляшка») ***Разминка у опоры.***Овладение техникой выполнения 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 тулови- ща вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опорена стопе и на носках Равновесие с ногой вперёд (горизонталь- но) и мах вперёд горизонтально Приставные шаги в сторону и повороты Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону) |
| Основная гимнастика Подводящие упражне- ния, акробатические упражнения | Овладение техникой выполнения подводящих и акробатиче- ских упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост |
| Основная гимнастика Упражнения для раз- вития моторикии координации | Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастиче- ским предметом скакалка Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки Высокие прыж- ки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд  |

*Окончание табл.*

48

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | с гимнастическим предметом | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча Серия отби- вов мяча |
| Основная гимнастика Комбинации упражне- ний  | Освоение принципами соединения упражнений в комбинации Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях |
| ***Тема:*** Игры и игро- вые задания (10 час) | Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристи- ческих игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элемента- ми соревновательной деятельности, в т ч спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них |
| ***Тема:*** Организующие команды и приёмы(2 ч) | Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шерен- ги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» |
| **Спортивно- оздоровитель- ная деятель- ность****(24 ч)** | ***Тема***: Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений | **Основная гимнастика:**Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастическо- го предмета **Плавательная подготовка** (при наличии материально-техниче- ского оснащения): |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Освоение упражнений ознакомительного плавания: *освоение*универсальных умений дыхания в воде Овладение техникой выполнения упражнений для формирова- ния навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягу- шонок», «весёлый дельфин» *Освоение* спортивных стилей плавания |

### КЛАСС (109 ч)

50

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Раздел 1.****Знания****о физической культуре****(9 ч)** | ***Тема:*** Нагрузка Влияние нагрузки на мышцы Влияниеутренней гимнастики и регулярного выпол- нения физических упражнений с посте- пенным увеличением нагрузки на человека  | *Находить* необходимую информацию по темам *Объяснять* влияние нагрузки на мышцы *Понимать и раскрывать* связь между выполнением физиче- ских упражнений и гармоничным физическим, интеллектуаль- ным и эстетическим развитием *Понимать и раскрывать* смысл и необходимость классифика- ции физических упражнений |
|  | ***Тема:*** Физические упражнения Класси- фикация физических упражнений по на- правлениям Эффек- тивность развития физических качеств в соответствии с воз- растными периодами развития  | *Уметь* определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания *Характеризовать* гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитанияи *давать оценку* эффективности её воздействия на строение и функции организма  |
|  | ***Тема:*** Гимнастика Подводящие упражне | *Уметь* характеризовать подводящие упражнения и их значе- ние  |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

51

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ния Характеристика подводящих упражне- ний ***Тема:*** Плавание Правила дыханияв воде при плавании, техника выполнения согласования двига- тельных действий при плавании | *Уметь* подбирать комплекс и *объяснять* технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования *Знать и уметь* представлять на суше правила дыхания в воде при плавании*.**Знать* основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела *Знать и уметь описывать* технику выполнения спортивных стилей плавания |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (9 ч)** | ***Тема:*** Самостоятель- ные занятия общераз- вивающими и здоро- вьеформирующими физическими упраж- нениями | *Осваивать* навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры *Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выпол- нению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт *Моделировать* физическую нагрузку при выполнении гимна- стических упражнений для развития основных физических качеств *Осваивать и демонстрировать* приёмы выполнения различ- ных комбинаций гимнастических упражнений с использовани- ем танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений  |
|  |  | *Подбирать* комплексы и *демонстрировать* технику выполне- ния гимнастических упражнений по преимущественной целе- вой направленности их использования  |

*Продолжение табл.*

52

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  |  | *Имитировать* упражнения на суше для подготовки к освое- нию плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя — интенсив- ные махи ногами, имитация плавания |
| ***Тема:*** Самостоятель- ные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | *Составлять* правила новых игр и эстафет, вносить предложе- ния по изменению существующих правил *Проводить* общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристи- ческие игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элемен- тами соревновательной деятельности *Выполнять* ролевые действия при участии в игровой деятель- ности (тренер, судья, учитель, участник, капитанкоманды и т д ) *Проявлять* самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать*стремление к победе, уважительно относиться к соперникам *Устанавливать* ролевое участие членов команды *Принимать* адекватные решения в условиях игровой и спор- тивной деятельности  |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

53

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Оценивать* правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты) *Выполнять* организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равно- мерной скоростью |
| **Раздел 3. Физическое совершенство- вание****(84 ч)****Физкультурно- оздоровитель- ная деятель- ность****(48 ч)** | ***Тема:*** Освоение специальных упраж- нений основной гимнастики (48 ч) | *Углубление* в изученное, *совершенствование* выполнения упражнений:*освоить комплексы* упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);*освоить комплексы* упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);*освоить* комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координа- ционно-скоростных способностей;*проявлять* физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; *осваивать* универсальные умения по самостоятельному выпол- нению упражнений в оздоровительных формах занятий; *осваивать* строевой и походный шаг *осваивать* универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги |

*Продолжение табл.*

54

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | ***Тема:*** игры и игровые задания (10 ч) | *Проводить и участвовать в* спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта |
| **Спортивно- оздоровитель- ная деятель- ность****(36 ч)** | ***Тема:*** комбинации упражнений основной гимнастики | *Овладеть* техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равно- весия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеиминогами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полупово- ротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращаю- щуюся скакалку *Осваивать и демонстрировать* комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов |
| ***Тема:*** спортивные упражнения | *Осваивать* универсальные умения при выполнении специаль- ных физических упражнений, входящих в программу началь- ной подготовки по виду спорта (по выбору) |
| *Осваивать и демонстрировать* технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

55

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Демонстрировать* динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние |
| *Осваивать* универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки |
| ***Тема:*** туристические физические упражне- ния | *Осваивать и демонстрировать* универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности |
| ***Тема:*** подготовка к демонстрации полу- ченных результатов | *Осваивать* контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости и координации |
| *Освоение* тестовых упражнений ГТО II ступени |
| *Осваивать* универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления |
| *Участвовать* в соревновательной деятельности внутришколь- ных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием получен- ных навыков и умений |

### КЛАСС (109 ч)

56

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
| **Раздел 1.** | ***Тема:*** Характеристи- | *Определять и кратко характеризовать* физическую культуру, |
| **Знания** | ка физической культу- | её роль в общей культуре человека; |
| **о физической** | ры, ее роль в общей | *пересказывать* тексты по истории физической культуры, |
| **культуре** | культуре человека  | олимпизма; |
| **(9 ч)** | Спорт, задачи и | *понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудо- |
|  | результаты спортив- | вой и военной деятельностью; |
|  | ной подготовки | *называть направления* физической культуры в классификации |
|  | Важные навыки | физических упражнений по признаку исторически сложивших- |
|  | жизнедеятельности | ся систем физического воспитания; |
|  | человека  | *понимать и перечислять* физические упражнения в классифи- |
|  | Туристическая дея- | кации по преимущественной целевой направленности; |
|  | тельность Разновид- | *формулировать* основные задачи физической культуры; |
|  | ности туристической | *объяснять* отличия задач физической культуры от задач |
|  | деятельности Тури- | спорта; |
|  | стические упражнения | *приводить примеры* спортивной подготовки; |
|  | и роль туристической | *характеризовать* навыки плавания и гимнастики как важные |
|  | деятельности в ориен- | навыки жизнедеятельности человека; |
|  | тировании на местно- | *характеризовать* туристическую деятельность, её место |
|  | сти и жизнеобеспече- | в классификации физических упражнений по признаку истори- |
|  | нии в трудных | чески сложившихся систем физического воспитания и *отме-* |
|  | ситуациях  | *чать* роль туристической деятельности в ориентировании |
|  |  | на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

57

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Строевые команды  | *давать основные определения* по организации строевых упраж- |
| Строевые упражнения  | нений; |
| Правила предупрежде- | *знать* строевые команды и *демонстрировать* освоенные |
| ния травматизма на | строевые упражнения; |
| уроке «Физическая | *знать* технику выполнения упражнения для тестирования |
| культура» | результатов развития физических качеств и способностей: |
|  | гибкости, координационно-скоростных способностей; |
|  | *определять ситуации*, требующие применения правил преду- |
|  | преждения травматизма; |
|  | *определять* состав спортивной одежды в зависимости от погод- |
|  | ных условий и условий занятий; |
|  | *различать* физические упражнения по воздействию на разви- |
|  | тие физических качеств и способностей; |
|  | *различать* физические упражнения по целевому назначению: |
|  | общеразвивающие, спортивные туристические***;*** |
|  | *знать* правила ориентирования на местности и правила безо- |
|  | пасной жизнедеятельности на природе |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (15 ч)** | ***Тема:*** Самостоятель- ные занятия общераз- вивающими и здоро- вьеформирующими физическими упраж- нениями  | *Находить* информацию по теме;*проявлять* творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе;*использовать* методы проектной деятельности для гармонич- ного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием;*составлять* индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; |
|  | Методы проектной деятельности для гармоничного физиче- |

*Продолжение табл.*

58

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | ского, интеллектуаль- ного, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием Показатели развития физических качеств и способностей иметодики определения динамики их разви- тия Моделирование комплексов упражне- ний  | *измерять* показатели развития физических качеств и способно- стей по методикам программы (гибкость, координационно- скоростные способности);*объяснять* технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта(по выбору);*общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности; *моделировать* комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучше- ние подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т д ; *составлять, организовывать и проводить* подвижные игрыс элементами соревновательной деятельности;*собирать* комплект базового снаряжения для похода на корот- кие дистанции;*составлять* маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахожде- ния |
| Туристический поход, составление маршру- та, ориентированиена местности |  |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

59

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 3. Физическое совершенство- вание****(78 ч)****Физкультур- но-оздорови- тельная дея- тельность (39 ч)** | ***Тема:*** Овладение техникой выполнения специальных комплек- сов упражнений основной гимнастики (48 ч):* для укрепления отдельных мышечных групп;
* учитывающих особенности режима работы мышц;
* для развития гибко- сти позвоночника, подвижности тазобе- дренных, коленных и голеностопных суста- вов, эластичности мышц ног и координа- ционно-скоростных способностей
 | *Углубление* в изученное, *совершенствование* выполнения упражнений:*овладеть техникой выполнения* комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);*овладеть техникой выполнения комплексов* упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);*овладеть техникой выполнения* комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ноги координационно-скоростных способностей;*проявлять* физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; *овладеть* универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; *овладеть техникой выполнения* строевого, походного шага; *овладеть* универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги |
|  | Тема: универсальные умения по самостоя- тельному выполнению упражнений в оздоро- вительных формах занятий и выполнения |

*Продолжение табл.*

60

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | перемещений различ- ными способами передвижений |  |
| ***Тема:*** игры и игровые задания (10 час) | *Проводить* спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта *и участво- вать* в них |
| **Спортивно- оздоровитель- ная деятель- ность****(39 ч)** | ***Тема:*** универсальные умения выполнения физических упражне- ний при взаимодей- ствии в группах ***Тема:*** универсальные умения плавания спортивными стилями | Овладеть универсальными умениями при выполнении органи- зующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений;овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;*проявлять* физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражне- ний и упражнений основной гимнастики;*моделировать* комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);*выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастиче- ских упражнений и техники плавания;овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор), *выполнять* плавание на скорость (при наличии материально-технической базы); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

61

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Тема:*** универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при переда- че, броске, ловле, вращении, перекатах ***Тема:*** универсальные умения удержания равновесий, выполне- ния прыжков, поворо- тов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполне- ния акробатических упражнений ***Тема:*** Организация и проведение подвиж- ных игр, игровых заданий, спортивных эстафет Организация участия в соревнова- тельной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | *соблюдать* правила техники безопасности при занятиях физи- ческой культурой и спортом;овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, враще- нии, перекатах;*демонстрировать* технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;*осваивать* технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);*осваивать и демонстрировать* технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;*осваивать и демонстрировать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;*осваивать и демонстрировать* универсальные умения управ- лять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; *участвовать* в соревновательной деятельности внутришколь- ных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием получен- ных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО |

*Окончание табл.*

62

Примерная рабочая программа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Основное программное содержание** | **Основные виды деятельности обучающегося** |
|  | ***Тема:*** игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспита- тельная, эстетическая их составляющие:* воспитание патрио- тизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопо- щи, решительности, смекалки, командной работы и т д ;
* воспитание культу- ры движения, понима- ние эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т д ;
 | *Демонстрировать* игры, спортивные эстафеты и *выполнять*игровые задания *Принимать* на себя ответственность за команду и *распреде- лять* ролевое участие членов команды *Соблюдать* правила игр и правила безопасного поведения во время игр *Уметь описывать* правила игр и спортивных эстафет *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), *соблюдать* этические нормы поведения *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать*взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам *Проявлять* фантазию и инициативу в игровой деятельности *Выполнять* в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражне- ния, танцевальные движения *Передавать* характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица  |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

63

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Демонстрировать* взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде *Соблюдать* правила безопасности во время похода *Проявлять* смекалку *Соблюдать* приёмы безопасной жизнедеятельности на природе *Выполнять* необходимые условия дисциплины и командной работы |
| **Демонстрация полученных навыков и умений** | ***Тема:*** подготовка к демонстрации полу- ченных результатов | *Демонстрировать и выполнять* контрольно-тестовые упражне- ния (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости, координации |
| *Демонстрировать* тестовые упражнения ГТО II ступени |
| *Демонстрировать* универсальные умения подготовки и демон- страции показательного выступления |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

64

Примерная рабочая программа

## Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Норматив** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовлетворительно»** |
| **1. Гибкость** | Подвижность голеностоп- ных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу | 180° | 140— 180° | Менее 140° |
| Складка из положения стоя Подвижность позвоночника и эластичность мышц | Полное касание пола ладонями рук | Касание пола кончиками пальцев | Нет касания |
| **2. Координация** | Равновесие «пассе» (колено вперёд) на одной ноге на полной стопе Поперемен- ная смена ноги | 8 с | 5 с | 1—2 с |
| Броски мяча Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой Попеременная смена руки | Не менее пяти раз подряд и успешная ловля | 2—3 раза подряди 2 успешные ловли | 1 бросок и успешная ловля |