

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 74

Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения
протокол от «22» августа 2023
№1

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по
учебно-воспитательной работе
№74.Дубиной О.А.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
протокол от «29» августа 2023 №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1-х классов

(ID 3366546)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Чудинова Ольга Валентиновна
учитель физической культуры
высшей категории

Санкт-Петербург

2023

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федеральной программы по физической культуре, Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 Комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2010 г., а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, 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, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися 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 федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для

составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической 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, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» 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 обучающихся 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, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

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

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» 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 развития 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 национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной 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 жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая 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-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически

завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают 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 последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно 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 доступности и индивидуализации означает требование оптимального 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 интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, 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 планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» 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, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе

являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе составляет 99 часов (три часа в неделю).

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с

Авторские рабочие программы по физической культуре.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования 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 основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по

видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

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

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

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

1) Знания о физической культуре:

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

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими

упражнениями:

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

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-16 ч.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- Выполнять метания как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Длительному бегу (кроссовому) в равномерном темпе;
- Подвижным играм с элементами бега, прыжков и метания.

- Упражнениям общей разминки, для подготовки мышц тела к выполнению физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

Описывать технику беговых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Осваивать технику беговых и прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков теннисного мяча.

Осваивать технику бросков теннисного мяча;

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания теннисного мяча;

Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча;

Подвижные игры и игры с мячом на основе игр пионербол и баскетбол -15 часов

Учащиеся научатся:

Технике безопасности при работе с мячами. Ловле мяча индивидуально: подбрасывая вверх, с отскока от стены и от пола. Ловле и передачи мяча в парах: от груди, снизу, из-за головы. Перекатам мяча. Ловле и передачи мяча в парах с близкого и дальнего расстояния. Броскам мяча в цель. Правильному положению рук на мяче, ведению мяча на месте. Ведению мяча по прямой правой, левой рукой шагом и бегом. Ведению мяча с передачей партнеру из рук в руки, с отскоком от пола. Ведению мяча приставным шагом правым и левым боком. Ведению мяча обводя фишки. Коротким и длинным передачам мяча. Игровым заданиям и эстафетам с мячами.

Играть в подвижные игры: „Охотники и утки" „Мяч соседу", „Передал - садись" „Мяч на полу" „Перестрелка" „Метко в цель" „Выбивала" „Попади в обруч" „Гонка мячей по кругу" „Передача мяча в колонне" „Мяч ловцу" „Кто дальше бросит."

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.

- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

Учащиеся научатся:

Технике безопасности на уроках гимнастики. Строевым упражнениям: построению в колонну и шеренгу по одному, построению в круг, построению в 2 шеренги, перестроению по заранее установленным местам, размыканию на вытянутые в стороны руки, поворотам направо, налево, выполнению команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевым приемам на месте и в движении. О.Р.У. на осанку (зарядка). О.Р.У. на равновесие, с предметами и без, на гибкость и координацию. О.Р.У. под музыку (ритмическая гимнастика). Перекатам в группировке назад, в сторону, стойке на лопатках. Передвижению по гимнастической скамейке: на носка, на коленях, на животе, подтягиваясь руками, поворотам на 180 и 360 градусов, перешагиванию через набивные мячи, соскоку со скамейки. Перелезанию через гимн. скамейку. Лазанью по гимнастической стенке различными способами. Преодолению полосы препятствий. Упр. на развитие и укрепление мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.

Подвижным играм: „По своим местам” „Салки ноги от земли” „Совушка” „Фигуры” „Море волнуется...” „Третий лишний” „Парашютисты” „Альпинисты” „Тише едешь, дальше будешь” „Космонавты.”

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

БАДМИНТОН 8 часов.

Учащиеся научатся:

Способам хвата ракетки, держания волана и перемещения по площадке, набиванию волана на месте и с продвижением вперед. способам отбивания волана, набиванию волана на разной высоте. технике передвижения по площадке с ракеткой, технике выполнения подачи, перекидывание волана в парах. подаче и приему подачи, значению понятий и терминов, относящихся к бадминтону.

Учащиеся получают возможность научиться:

Моделировать технику базовых способов владения ракеткой.

Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по площадке.
 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения перебрасывания.
 Проявлять находчивость при проведении тренировочных игр.
 Применять правила подбора одежды для занятий бадминтоном.
 Объяснять технику выполнения подачи.
 Осваивать технику владения ракеткой.

ОФП и упражнения со скакалкой - 11 часов

Учащиеся научатся:

О.Р.У. со скалкой. Вращению скакалки правой рукой, левой, двумя, прыжкам на двух ногах на короткой скакалке, прыжкам на скакалке с продвижением вперед, пробеганию через длинную скакалку. Упражнения на развития силы мышц рук, ног, спины и брюшного пресса.
 Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации. Выполнять упражнения на все группы мышц.

Плавательная подготовка – 33 часа

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания: кроль на груди и спине, брас.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 500 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тесты	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Понятие о физической культуре	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
1.2	Основные способы передвижения человека	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
1.3	Возникновение физической культуры у древних людей	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
1.4	Физические упражнения	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
1.5	Физические качества человека	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
2.2	Утренняя зарядка	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
2.3	Физкультминутки и физкультпаузы	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
2.4	Понятие правильной осанки	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Оздоровительные формы занятий	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
1.2	Развитие физических качеств	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
1.3	Профилактика утомления	в процессе урока	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Модуль «Подвижные игры»	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Бадминтон	8	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/	
Итого по разделу		23		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	в процессе урока	https://www.gto.ru	
Раздел 4. Специальная и физическая подготовка				

4.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	16	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
4.2	Модуль «Гимнастика».	16	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
4.3	Модуль «Общая физическая подготовка». ОФП	11	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
4.4	Модуль «Плавание».	33		http://plavanieinfo.ru/ http://swim7.narod.ru/
Итого по разделу		76	7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Тесты	
1	Т\б на уроках по л\а на стадионе. Мед. бег 2мин.;ходьба на носочках, пятках. П\и „Догони свою пару.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
2	Бег на выносливость. Разучить комплекс О.Р.У(зарядка.)Упр. в парах с маленькими мячами. П\и „Вбивала.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
3	Инструктаж по т\б. Подготовительные упр. на суше. Спускание по трапу бассейна. Упр. на освоение с водой. Подвижные игры в воде.	1		http://swim-video.ru/
4	Проверить комплекс О.Р.У(зарядка). Бег.упр. Бег 30м с произвольного старта. П\и:”Воробьи-вороны.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
5	Бег на выносливость 4мин. Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
6	Правила личной гигиены. Упр. на суше. Ходьба по дну. Прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед.	1		http://plavanieinfo.ru/

7	Бег.упр. Выбегания с высокого старта 3х10, 2х30м.Прыжки в длину с места.П\и „Метко в цель."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
8	Многоскоки. Прыжки в длину с места в обручи. Метание м\м на дальность. П\и „Пятнашки."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
9	Упр. на суше. П.И. в воде, связанные с умением передвигаться в воде «Кто выше» «Полоскание белья» «Лягушата».	1		http://swim-video.ru/
10	Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с места на результат. П\и „Прыжки по кочкам”, „Выбивала"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
11	Игры и эстафеты с элементами спринторского бега и прыжков.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
12	Упр. на суше. Упр. на освоение с водой«Лунка»,«Умывание»,выдох в воду.	1		http://swim-video.ru/
13	Т\б на уроках при подвижных играх и играх с мячом. Упр. с большими мячами. Эстафеты с мячом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
14	Ловля мяча индивидуально: подбрасывая вверх, с отскока от стены и от пола. П\и „Охотники и утки."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
15	Упр. на суше .Подвижные игры в воде, изученные ранее.	1		http://swim-video.ru/
16	Ловля и передача мяча в парах: от груди, снизу, из-за головы. П\и „Мяч соседу", „Передал -садись"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
17	Перекаты мяча. Эстафеты с перекатом мяча. П\и „Мяч на полу."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
18	Упр. на суше. Передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде.	1		http://plavanieinfo.ru/
19	Ловля и передача мяча в парах с близкого и дальнего расстояния. П\и „Мяч соседу", „Передал - садись."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
20	Передача мяча по кругу. П\и „Мяч соседу” „Перестрелка."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
21	Упр. на суше. Упр. связанные с погружением под воду «Поплавок»«Медуза»,«Звездочка» .	1		http://swim-video.ru/

22	Броски мяча в цель. П/и „Метко в цель" „Выбивала” Попади в обруч."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
23	Эстафеты с мячом. П/и „Передал-садись” „Охотники и утки."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
24	Упр. на суше. Подвижные игры в воде.	1		http://swim-video.ru/
25	Т/б на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. О.Р.У. на осанку. П/и „По своим местам.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
26	Повторить О.Р.У. на осанку(зарядка).Перекаты в группировке. П/и „Салки ноги от земли.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
27	Упр. на суше. Упр. на дыхание, задержка дыхания под водой. Подвижные игры в воде.	1		http://plavanieinfo.ru/
28	Строевые упр. Комплекс О.Р.У. с гимнастической палкой. Перекаты в группировке назад, в сторону. П/и „Совушка."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
29	О.Р.У. с малыми мячами. Упр. на укрепления мышц спины и брюшного пресса. П/и „Салки-ноги от земли" „Фигуры"	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
30	Упр. на суше. Скольжения (на груди, на спине, на боку). Подвижные игры в воде.	1		http://swim7.narod.ru/
31	Повторить комп. О.Р.У. с малыми мячами. Положение рук при стойке на лопатках. П/и „Совушка.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
32	О.Р.У. на равновесие. Передвижения по гимнастической скамейке: на носка, на коленях, на животе, подтягиваясь руками. Соскок со скамейки. П/и „Море волнуется...”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
33	Упр. на суше. Работа ногами кролем у бортика. Упражнения на дыхание.	1		http://swim7.narod.ru/
34	Упр. в лазанье по наклонной скамейке. Упр. в виси на гимнастической стенке. П/и „Третий лишний.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
35	О.Р.У. на равновесие. Упр. на гимнастической скамейке: повороты на 180 и 360 градусов, перешагивание через набивные мячи. П/и „Парашютисты."	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/

36	Упр. на суше. Упр. на передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде.	1		http://swim7.narod.ru/
37	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перелезания через гимн. скамейку. П\и „Море волнуется”, „Третий лишний”.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
38	Игры и эстафеты с преодолением препятствий различными способами лазанья и перелезания.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
39	Упр. на суше. Упражнения на работу ногами кролем на груди и на спине.	1		http://plavanieinfo.ru/
40	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Упр. на силу мышц рук. П.и., „Альпинисты.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
41	Ритмическая гимнастика. О.Р.У. на гибкость. П\и на равновесие. П\и :”Парашютисты.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
42	Упр. на суше. Упр. всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения на груди, на спине.	1		
43	Акробатическая связка на рейке гимнастической скамейки: ходьба, повороты, соскок. П\и „Парашютисты”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/
44	Ритмическая гимнастика. Упр.на укрепление мышц рук, спины и брюшного пресса. П\и „Тише едешь, дальше будешь.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
45	Упр. на суше. Изучение техники движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде.	1		http://swim7.narod.ru/
46	Преодоление полосы препятствий. Подтягивания на низкой перекладине. П\и „Космонавты.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
47	Повторить строевые упр. П\и „По своим местам.” Преодоление полосы препятствий на время.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
48	Упр. на суше. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1		http://plavanieinfo.ru/
49	Т\б на уроках по бадминтону. Изучение способов хвата ракетки, держания волана и перемещения по площадке.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
50	О.Р.У. на подвижность плечевого пояса. Набивание волана на месте.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura

	Упр. на координацию.			-i-sport/library/2014/11/02/
51	Упр. на суше. Техника плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине).	1		http://swim7.narod.ru/
52	Изучение способов отбивания волана. Набивание волана с продвижением вперед. Контроль подвижности плечевого пояса.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
53	О.Р.У. на гибкость. Набивание волана на разной высоте. Изучение техники передвижения по площадке с ракеткой. Эстафеты с воланом.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
54	Упр. на суше. Спад в воду из исходного положения сидя на бортике. Ориентировка под водой.	1		http://plavanieinfo.ru/
55	Изучение техники выполнения подачи. Перекидывание волана в парах. Эстафеты с воланом в парах.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
56	Поддачи у стены, в парах. Эстафеты с различными способами передвижения. ПИ на быстроту реакции.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
57	Упр. на суше. Движения ногами в согласовании с дыханием с подвижной опорой.	1		http://swim7.narod.ru/
58	Упр. в парах: подача, прием подачи на кол-во раз. Эстафеты парные с воланом.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
59	Повторение пройденного :набивание волана открытой и закрытой стороной ракетки, перекидывание в парах, подача и прием подачи. Эстафеты.	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/
60	Упр. на суше. Техника движений руками в кроле на спине.	1		http://swim7.narod.ru/
61	Тб на уроках с баскетбольными мячами. Правильное положение рук на мяче, ведение мяча на месте. ПИ „Передал - садись”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
62	Передача мяча в парах различными способами: из-за головы, от груди. ПИ:”Гонка мячей по кругу.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
63	Упр. на суше. Движение ногами в кроле на груди с неподвижной и подвижной опорой.	1		http://swim7.narod.ru/
64	Комплекс О.Р.У. с большими мячами. Ведение мяча по прямой	1		https://urok.1sept.ru/articles/310186

	правой, левой рукой шагом и бегом. П\и „Передача мяча в колонне.”			
65	Упр. с мячами в парах. Ведение мяча с передачей партнеру из рук в руки, с отскоком от пола. П\и:”Мяч ловцу.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
66	Упр. на суше. Движение ногами в кроле на спине с неподвижной и подвижной опорой.	1		http://swim7.narod.ru/
67	Передача мяча в парах различными способами на кол-во раз за 30сек. П\и „Кто дальше бросит.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
68	Ведение мяча приставным шагом правым и левым боком. Ведение мяча обводя фишки. Короткие и длинные передачи.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
69	Упр. на суше. Согласование техники движений ногами в кроле на груди с дыханием.	1		http://swim7.narod.ru/
70	Повторить все способы передачи мяча партнеру, и все способы ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
71	Т\б на уроках со скакалкой. О.Р.У. со скакалкой. Вращение скакалки правой рукой, левой, двумя. Эстафета с вращением скакалки одной рукой над полом. П\и „Удочка.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
72	Упр. на суше. Спад в воду из и.п. сидя на бортике. Техника ныряния в глубину. П.И.«Водолазы», «Найди клад».	1		http://plavanieinfo.ru/
73	Прыжки на двух ногах на короткой скакалке. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. П\и „Салки, ноги от земли.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
74	О.Р.У. со скалкой. Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад. Пробегания через длинную скакалку. П\и „Удочка”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/
75	Упр. на суше. Подвижные игры на воде с элементами плавания.	1		http://swim7.narod.ru/
76	Т\б на уроках по О.Ф.П. Мед. Бег 5 минут с изменением направления. Упр. на силу мышц рук и брюшного пресса. Эстафеты с набивными мячами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/

77	Специальные прыжковые упр. Игра „По кочкам и пенечкам.” Контр. тест-поднимание туловища из и.п. лежа за 30сек.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
78	Упр. на суше. Техника движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры.	1		http://swim7.narod.ru/
79	Упр. на гибкость в парах. Прыжок в длину с места на результат. Игра „Воробьи-вороны.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
80	Выбегания из различных и.п. Челночный бег 3x10. Контр. тест-наклон вперед из и.п. сидя.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
81	Упр. на суше. Техника движений руками в кроле на груди. Техника старта из воды.	1		http://swim7.narod.ru/
82	Спец. бег. упр. Челночный бег 3x10 на время. Отжимания, подтягивания. Упр. с набивными мячами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
83	Бросок набивного мяча на дальность. Прыжки на скакалке на кол-во раз за 1мин.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
84	Упр. на суше. Техника движений руками в кроле на спине. Техника старта из воды.	1		http://swim7.narod.ru/
85	Бег на выносливость. Броски малого мяча в цель. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой(девочки).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
86	Многоскоки 8 прыжков с приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель. Пи:”Выбивала”.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
87	Упр. на суше. Движения руками в кроле на груди в согласовании с дыханием. Техника простых поворотов.	1		http://swim7.narod.ru/
88	Т\б на уроках на стадионе. Мед. бег в сочетании с ходьбой 5мин. Метание теннисного мяча с места. Выбегания из различных и.п.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
89	Спец. беговые упр. Выбегания с высокого старта 3x30. Метание малого мяча на результат.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
90	Упр. на суше. Согласования движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди. Техника простых поворотов.	1		http://swim7.narod.ru/
91	Спец. прыжковые упр. Прыжки в длину с места. Игра:”Воробьи-	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/

	вороны.”			38/start/168908/
92	Бег на выносливость 5 мин. Метание малого мяча на результат. П/и „Пятнашки” и „Выбивала.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
93	Упр. на суше. Техника движений ногами в способе брасс.	1		http://swim7.narod.ru/
94	Бег 30м на результат. Прыжки на месте, с продвижением, с поворотом. П/и:”Прыжки по кочкам.”	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
95	Бег 500 на результат. Эстафеты и игры с мячами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
96	Упр. на суше. Техника движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием и работой рук.	1		http://swim7.narod.ru/
97	Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
98	Подведение итогов года. “Веселые старты”.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
99	Упр. на суше. Подвижные игры в воде, изученные ранее. Подведение итогов года.	1		http://plavanieinfo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с

Авторские рабочие программы по физической культуре.

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому Движению

Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., 2016.

Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.

Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.

Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/> -виды передвижения
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/> -строевые упр., наклон вперед из положения стоя
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/> - лазание
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/> - упр.со скакалкой
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/> -подвижные игры
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/> - упр. на осанку
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/> - подвижные игры
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/> - метание, игры с метанием
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/> -метание
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/> -упр.для развития силы, прыжков в длину с места
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/>- Т/б на уроках по л/а, челночный бег
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/> - беговые упр., бег 30м
<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию
http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-uchebnik-po-fizkultуре-1-4> класс
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/02/-бадминтон>
https://vbadminton.ru/sites/default/files/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_rus.pdf -бадминтон
<https://yandex.ru/video/preview/16390793257723134237-> бадминтон
<https://urok.1sept.ru/articles/310186-подвижные> игры с мячом (волейбол)
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/31/>- подвижные игры
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/gimnastika_s_elementami_akrobatiki_dlia_uchashchikhsia_1_4_klassov -гимнастика
https://myhanova.ucoz.net/_ld/0/45__1-4__-.pdf - гимнастика
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236> - подвижные игры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле футбола; площадка игровая для игры в волейбол, баскетбол. Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Бассейн 5 дорожек-25м, малый бассейн - глубина 1м.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки и воланы для бадминтона.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мячи волейбольные и футбольные, конусы спортивные, свисток судейский.

Плавание: аквапалка, акватренер с поясом, жилет плавательный спасательный (страховочный), игрушки и предметы - тонущие и плавающие, круг спасательный (детский облегченный), надувные круги и нарукавники для плавания, пояс с петлей для обучения плаванию,

разделительная дорожка, спасательный линь, термометр для воды, термометр комнатный, часы-секундомер (настенные), шест спасательный с петлей.