Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края
по образованию и делам молодежи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногорская средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов» Змеиногорского района Алтайского края

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель школьной экспертной группы	Зам. директора по УВР	Педагогическим советом	Директор МБОУ «Змеиногорская СОШ с УИОП»
И.В. Хорошилова	Г.В. Радзивилле	протокол от «31» 08 2021 г. № 1	А.Б.Бурау приказ от
(Ф.И.О.)	(Ф.И.О.)		«31» 08 2021 г № 128
«27» 08 2021 г.	«30» 08 2021 г		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

предметная область: «Физическая культура»

уровень: начальное общее образование

класс: 1 - 3

срок реализации: 3 года

Разработчик:
Мишурина Анастасия Олеговна,
учитель начальных классов

2021

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе примерной рабочей программы по физической культуре на уровне начального общего образования 2021 года.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Класс	Примерная рабочая программа ФГОС НОО		УП НОО МБОУ «ЗСОШ с УИОП»		Рабочая программа	
	год	неделя	год	неделя	год	неделя
1	99	3	99	3	99	3
2	102	3	102	3	102	3
3	102	3	102	3	102	3

Информация о внесенных изменениях в примерную рабочую программу и их обоснование:

В рабочую программу внесены изменения в раздел «Плавание. Специальные физические упражнения на материале видов спорта. Лыжная подготовка и специальные упражнения», в связи с отсутствием материально-технического обеспечения для проведения уроков плавания. Темы плавания заменены на лыжную подготовку.

Подразделы «Гимнастика» и «Лыжная подготовка и специальные упражнения» поменяны местами в связи с климатическими условиями местности Змеиногорского района Алтайского края.

2. Планируемые образовательные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

ЛИЧНОСТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки

самостоятельной работы с учебными текста- ми, 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 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия

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

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), при- менять 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.

— 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, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

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

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

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и от- ношения между объектами и процессами;

использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

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

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

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

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

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

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую

деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

предметные результаты.

Предметные результаты изучения учебного предмета.

«Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обяза- тельного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предмет- ной области «Физическая культура» и сенситивного пери- ода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и

формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— 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 со стандартны-ми значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

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

— осваивать гимнастические упражнения, направлен- ные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толч- ком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениям, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

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

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

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

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

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

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

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

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения

в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

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

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

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

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация,быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

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

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры испортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами

передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

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

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

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

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в про- грамму начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийскиеигры в России.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

2 класс

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

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие
«пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.
Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Примеры

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

3 класс

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

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц.
Развитие подвижности суставов.

Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

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

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

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций

гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

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

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

Организующие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Класс		Тематический блок / раздел	Кол-во часов
1 класс	1	**Знания о физической культуре и гимнастике**	**2**
	2	**Способы физкультурной (двигательной) деятельности**	**4**
	3	**Физическое совершенствование**	**93**
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	***23***
		Спортивно-оздоровительная деятельность	***70***
		Лыжная подготовка и специальные упражнения	12
		Гимнастика	50
		Игры и игровые задания	4
		Туризм	2
		Тестирование	2
		Итого:	**99 часов**
2 класс	1	**Знания о физической культуре и гимнастике**	**2**

	2	**Способы физкультурной (двигательной) деятельности**	**4**
	3	**Физическое совершенствование**	**96**
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	***24***
		Спортивно-оздоровительная деятельность	***72***
		Лыжная подготовка и специальные упражнения	12
		Гимнастика	50
		Игры и игровые задания	4
		Туризм	4
		Тестирование	2
		Итого:	**102 часа**
3 класс	1	**Знания о физической культуре и гимнастике**	**2**
	2	**Способы физкультурной (двигательной) деятельности**	**4**
	3	**Физическое совершенствование**	**96**
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	***24***
		Спортивно-оздоровительная деятельность	***72***
		Лыжная подготовка и специальные упражнения	12
		Гимнастика	50
		Игры и игровые задания	4
		Туризм	3
		Тестирование	3
		Итого:	**102 часа**

5. Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура». 1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во час.	Используемые ЭОР и ЦОР
	Знания о физической культуре и гимнастике	**2**	Ресурсы сайта Электронные образовательные ресурсы для начальной школы (rosuchebnik.ru)
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	
2	Первоначальные понятия и общие принципы выполнения упражнений на гибкость.	1	
	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	**4**	Ресурсы сайта http://school-collection.edu.ru
3	Распорядок дня. Личная гигиена. Гармоничное физическое развитие.	1	
4	Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении упражнений.	1	
5	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений.	1	
6	Выполнение танцевальных движений на материале учебного предмета «Физическая культура».	1	
	Физическое совершенствование	**93**	Ресурсы сайта Электронные
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	***23***	

7	Общеразвивающие упражнения основной гимнастики.	1	образовательные ресурсы для начальной школы (rosuchebnik.ru)
8	Общеразвивающие упражнения основной гимнастики.	1	
9	Оздоровительные формы занятий.	1	
10	Гимнастический шаг.	1	
11	Мягкий бег.		
12	Развитие физических качеств: гибкости, координации, быстроты.	1	
13	Развитие физических качеств: гибкости, координации, быстроты.	1	
14	Техника выполнения перемещений. Организующие команды и приёмы.	1	
15	Развитие моторики.	1	
16	Развитие моторики.	1	
17	Профилактика утомления.	1	
18	Профилактика утомления.	1	
19	Виды разминки основной гимнастики: общая.	1	
20	Виды разминки основной гимнастики: общая.		
21	Виды разминки основной гимнастики: партерная.	1	
22	Виды разминки основной гимнастики: партерная.	1	
23	Виды разминки основной гимнастики: у опоры.	1	
24	Виды разминки основной гимнастики: у опоры.	1	
25	Виды разминок, используемых на уроке, для эффективного формирования стопы и осанки, опорно-двигательного аппарата.	1	
26	Виды разминок, используемых на уроке, для эффективного формирования стопы и осанки, опорно-двигательного аппарата.	1	
27	Развитие физических качеств и способностей, эстетического воспитания.	1	
28	Развития физических качеств и способностей, эстетического воспитания.	1	
29	Снятие утомляемости.	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	***72***	
	Лыжная подготовка и специальные упражнения	*12*	
30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
31	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
32	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
33	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	

35	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
36	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
37	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
38	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
40	Торможение способом «плуг».	1	
41	Торможение способом «плуг».	1	
	Гимнастика	*50*	
42	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	
43	Специальные упражнения основной гимнастики и комбинации упражнений.	1	
44	Специальные упражнения основной гимнастики и комбинации упражнений.	1	
45	Подводящие упражнения на гибкость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями.	1	
46	Подводящие упражнения на гибкость: касание пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу.	1	
47	Специальные упражнения основной гимнастики. Наклоны туловища назадлёжа на животе с опорой руками.	1	
48	Специальные упражнения основной гимнастики. Наклоны туловища назадлёжа на животе с опорой руками.	1	
49	Специальные упражнения основной гимнастики. Различные наклоны туловища у опоры.	1	
50	Специальные упражнения основной гимнастики. Различные наклоны туловища у опоры.	1	
51	Подводящие упражнения к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения.	1	
52	Подводящие упражнения к акробатическим упражнениям: группировка, перекаты в группировке.	1	
53	Подводящие упражнения к акробатическим упражнениям: кувырки в сторону, вперёд через плечо.	1	
54	Акробатические упражнения: мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо.	1	
55	Акробатические упражнения: мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо.	1	
56	Технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи изамахи,	1	

	(прыжки, повороты, перевороты), расслабления.		
57	Технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты), расслабления.	1	
58	Упражнения для развития мелкой моторики.	1	
59	Упражнения для развития мелкой моторики.		
60	Прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега.	1	
61	Прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега.	1	
62	Равновесие на одной ноге попеременно.	1	
63	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).	1	
64	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).	1	
65	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч): удержание, вращения кистью руки попеременно.	1	
66	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч): вращения рукой попеременно в различной плоскости.	1	
67	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч): броски, в том числе в заданную плоскость, ловля.	1	
68	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч): броски, в том числе в заданную плоскость, ловля.	1	
69	Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка). Прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки.	1	
70	Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка). Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	
71	Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка). двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки.	1	
72	Танцевальные шаги.	1	
73	Танцевальные шаги.	1	
74	Основные элементы танцевальных движений.	1	
75	Основные элементы танцевальных движений.	1	
76	Хореографические позиции ног.	1	
77	Хореографические позиции ног.	1	
78	Хореографические позиции ног.	1	
79	Хореографические позиции ног.	1	
80	Шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами).	1	

81	Шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами).	1	
82	Шаги польки в сочетании с различными подскоками.	1	
83	Шаги польки в сочетании с различными подскоками.	1	
84	Элементы русского танца.	1	
85	Элементы русского танца.	1	
86	Элементы русского танца.	1	
87	Элементы русского танца: «ковырялочка»,	1	
88	Элементы русского танца: «припадание».	1	
89	Чередование шагов на полупальцах, на пятках.	1	
90	Чередование шагов на полупальцах, на пятках.	1	
91	Ходьба и бег на высоких полупальцах.	1	
	Игры и игровые задания	*4*	
92	Эстафета с мячом. «Положи арбуз в корзинку».	1	
93	Эстафета со скакалкой. «Мостик и удав».	1	
94	«Танцуем “Красную Шапочку”».	1	
95	«Танцуем вместе».	1	
	Туризм	*2*	
96	Знакомство с приёмами безопасной жизнедеятельности на природе.	1	
97	Основные приёмы передвижения на природе.	1	
	Тестирование	*2*	
98	Осанка. Поза правильной осанки.	1	
99	Развитие физических качеств: гибкость.	1	

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура». 2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во час.	Используемые ЭОР и ЦОР
	Знания о физической культуре и гимнастике	**2**	Ресурсы сайта Электронные образовательные ресурсы для начальной школы (rosuchebnik.ru)
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	
2	Исходные положения тела при выполнении упражнений. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	
	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	**4**	Ресурсы сайта Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Контрольные измерения массы и длины своего тела.	1	
4	Внешние признаки утомления во время занятий физическими упражнениями	1	
5	Игровые задания на развитие	1	

	воображения с использованием гимнастических упражнений.		
6	Спортивные эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
	Физическое совершенствование	**96**	Ресурсы сайта http://school-collection.edu.ru
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**24**	
7	Упражнения на формирование свода стопы, осанки, укрепление мышц тела.	1	
8	Упражнения на формирование свода стопы, осанки, укрепление мышц тела.		
9	Упражнений на формирование подвижности суставов, развитие эластичности мышц в различных положениях тела: стоя, в ходьбе.	1	
10	Упражнения на формирование подвижности суставов, развитие эластичности мышц в различных положениях: сидя / лёжа на полу.	1	
11	Упражнений на формирование подвижности суставов, развития эластичности мышц в различных положениях у опоры.	1	
12	Формирование навыков выполнения равновесия.	1	
13	Формирование навыков выполнения прыжков и поворотов.		
14	Формирование навыков выполнения прыжков и поворотов.	1	
15	Формирование умения ходьбы в шеренге, перестроения.	1	
16	Формирование умения ходьбы в шеренге, перестроения.	1	
17	Упражнения общей разминки.	1	
18	Повторение разученных упражнений.	1	
19	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	
20	Гимнастический бег вперёд, назад.	1	
21	Партерная разминка	1	
22	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	1	
23	Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов.	1	
24	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	1	
25	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	1	
26	Упражнения для укрепления мышц ног,	1	

	увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.		
27	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.	1	
28	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	
29	Разминка у опоры.	1	
30	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц.	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	***72***	
	Лыжная подготовка и специальные упражнения	*12*	
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
32	Переноска лыж к месту занятия.	1	
33	Основная стойка лыжника.	1	
34	Основная стойка лыжника.	1	
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
40	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
41	Торможение способом «плуг».	1	
42	Торможение способом «плуг».	1	
	Гимнастика	*50*	
43	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	
44	Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад.	1	
45	Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад.	1	
46	Освоение упражнений: шпагат.	1	
47	Освоение упражнений: шпагат.	1	
48	Освоение упражнений: колесо.	1	
49	Освоение упражнений: колесо.	1	
50	Освоение упражнений: мост из положения сидя.	1	
51	Освоение упражнений: мост из положения сидя.	1	

52	Освоение упражнений: мост из положения стоя.	1	
53	Освоение упражнений: мост из положения стоя.	1	
54	Освоение упражнений: вставание из положения мост.	1	
55	Освоение упражнений: вставание из положения мост.	1	
56	Удержание скакалки.	1	
57	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой.	1	
58	Ловля скакалки («эшапе»).	1	
59	Ловля скакалки («эшапе»).	1	
60	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойнымм махом вперёд.		
61	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойнымм махом вперёд.	1	
62	Игровые задания со скакалкой.	1	
63	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	
64	Спортивная эстафета с гимнастическим предметом. Эстафета «Коридор»	1	
65	Серия отбивов мяча.	1	
66	Игровые задания с мячом.	1	
67	Игровые задания с мячом.	1	
68	Игровые задания со скакалкой.	1	
69	Игровые задания со скакалкой.	1	
70	Эстафета с мячом.	1	
71	Эстафета с мячом. «Два арбуза».	1	
72	Эстафета со скакалкой.	1	
73	Эстафета со скакалкой. «Коридор».	1	
74	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.	1	
75	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.	1	
76	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно).	1	
77	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно).	1	
78	Освоение техники выполнения серии поворотов: «шене».	1	
79	Освоение техники выполнения серии поворотов: «пассе» колено вперёд, в сторону.	1	
80	Освоение техники выполнения поворота	1	

	«казак», нога вперёд горизонтально.		
81	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд.	1	
82	Освоение техники выполнения прыжков с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	
83	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1	
84	Освоение танцевальных шагов: шаги галопа (в сторону, вперёд).	1	
85	Освоение танцевальных шагов: шаги галопа (в сторону, вперёд) в сочетании с различными подскоками.	1	
86	Элементы русского танца («припадание»).	1	
87	Элементы русского танца («припадание»).	1	
88	Элементы современного танца.	1	
89	Элементы современного танца.	1	
90	Элементы современного танца.	1	
91	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
92	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	
	Игры и игровые задания	*4*	
93	Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. «Танцуем “Золушку”».	1	
94	«Танцуем “Красную Шапочку”».	1	
95	Спортивная эстафета с мячом.	1	
96	Спортивная эстафета со скакалкой.	1	
	Туризм	*4*	
97	Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.	1	
98	Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.	1	
99	Правила ориентирования на местности.	1	
100	Правила безопасности во время похода.	1	
	Тестирование	*2*	
101	Развитие физических качеств: подвижность голеностопных суставов.	1	
102	Складка из положения стоя.	1	

Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура». 3 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во час.	Используемые ЭОР и ЦОР
	Знания о физической культуре и гимнастике	**2**	Ресурсы сайта Электронные образовательные ресурсы для начальной школы (rosuchebnik.ru)
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1	
2	Место для занятий физическими упражнениями, одежда, спортивное оборудование и гимнастические предметы.	1	
	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	**4**	Ресурсы сайта Электронные образовательные ресурсы для начальной школы (rosuchebnik.ru)
3	Техника выполнения физических упражнений.	1	
4	выполнение танцевальных движений на материале учебного предмета «Физическая культура»	1	
5	Влияние нагрузки на мышцы.	1	
6	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.		
	Физическое совершенствование	**96**	Ресурсы сайта Российская электронная школа (resh.edu.ru) Ресурсы сайта Электронные образовательные ресурсы для начальной школы (rosuchebnik.ru)
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	***24***	
7	Техника выполнения перемещений.	1	
8	Организующие команды и приёмы.		
9	Техника перемещения гимнастическим шагом.	1	
10	Техника перемещения гимнастическим шагом.	1	
11	Техника перемещения мягким бегом вперёд, назад.	1	
12	Техника перемещения мягким бегом вперёд, назад.	1	
13	Техника перемещения прыжками, подскоками.		
14	Техника перемещения галопом.	1	
15	Техника перемещения танцевальными шагами.	1	
16	Техника перемещения танцевальными шагами.	1	
17	Техника перемещения танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт).	1	
18	Техника перемещения танцевальными движениями под музыку (ритм, счёт).	1	
19	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.	1	
20	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.	1	

21	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно».	1	
22	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «На первый, второй рассчитайсь».	1	
23	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд «Вольно», «Шагом марш».	1	
24	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «На месте стой, раз, два».	1	
25	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Равняйсь».	1	
26	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «В две шеренги становись».	1	
27	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений. Построение иперестроение в одну, две шеренги.	1	
28	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений. Повороты направо и налево.	1	
29	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений. Повороты направо и налево.	1	
30	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	***72***	
	Лыжная подготовка и специальные упражнения	*12*	
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
32	Повторние переноски лыж к месту занятия.	1	
33	Основная стойка лыжника.	1	
34	Перемещение и бег на лыжах.	1	
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
40	Упражнения в поворотах на лыжах	1	

	переступанием стоя на месте и в движении.		
41	Торможение способом «плуг».	1	
42	Торможение способом «плуг».	1	
	Гимнастика	*50*	
43	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	
44	Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики.	1	
45	Выполнение освоенных комплексов гимнастических упражнений.	1	
46	Подбор и выполнение комплексов физкультминуток.	1	
47	Подбор и выполнение комплексов физкультминуток.	1	
48	Подбор и выполнение утренней гимнастики.	1	
49	Подбор и выполнение утренней гимнастики.	1	
50	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп.	1	
51	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп спины.	1	
52	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп спины.	1	
53	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп живота.	1	
54	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп живота.	1	
55	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп плечевого пояса.	1	
56	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп плечевого пояса.	1	
57	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп плеча.	1	
58	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп плеча.	1	
59	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп предплечья.	1	
60	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп предплечья.		
61	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп кисти.	1	
62	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп таза.	1	
63	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп бедра.	1	
64	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп голени.	1	
65	Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп стопы.	1	

66	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные).	1	
67	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные).	1	
68	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (статичные).	1	
69	Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (статичные).	1	
70	Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.	1	
71	Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.	1	
72	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно).	1	
73	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно).	1	
74	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства двумя руками.	1	
75	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства двумя руками.	1	
76	Имитация падения в группировке с кувырками.	1	
77	Имитация падения в группировке с кувырками.	1	
78	Бег (челночный).	1	
79	Бег (челночный).	1	
80	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1	
81	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1	
82	Прыжки в высоту.	1	
83	Прыжки в высоту.	1	
84	Прыжки в длину.	1	
85	Прыжки в длину.	1	
86	Освоение правил пионербола.	1	
87	Освоение правил пионербола.	1	
88	Освоение правил пионербола.	1	
89	Освоение физических упражнений для начальной подготовки по пионерболу.	1	
90	Освоение физических упражнений для начальной подготовки по пионерболу.	1	
91	Освоение физических упражнений для начальной подготовки по пионерболу.	1	

92	Освоение физических упражнений для начальной подготовки по пионерболу.	1	
	Игры и игровые задания	*4*	
93	Игровое задание «Конкурс».	1	
94	Игровое задание «Придумай игру сам».	1	
95	Эстафета со скакалкой.	1	
96	Эстафета «Мостик и удав».	1	
	Туризм	*3*	
97	Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.	1	
98	Приёмы передвижения на природе.	1	
99	Ориентирование на местности.	1	
	Тестирование	*3*	
100	Тестирование подвижности голеностопных суставов.	1	
101	Тестирование равновесия	1	
102	Тестирование бросков мяча.	1	

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» начального общего образования *(сравнительный анализ динамики развития физических качестви способностей проводится индивидуально для каждого ученикапо отношению к самому себе)*

Физические качества	**Норматив**	**«Отлично»**	**«Хорошо»**	**«Удовлетворительно»**
1. Гибкость	Подвижность голеностопных 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 пальцами	Нет касания
2. Координационные способности	Равновесие (колено вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная 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 лов- ля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Содержание общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий для обучающихся 1 и 2 классов

Эстафета с мячом. «Большой арбуз»

«Положи арбуз в корзинку».

С гимнастическим мячом ученик бежит к корзине, бросает мяч в корзину с определённого расстояния, берёт другой мяч из рядом стоящей корзины, возвращается к исходному положению и передаёт мяч члену своей команды. Победит та команда, которая быстрее и больше мячей уложит в корзину.

Эстафета со скакалкой. «Мостик и удав»

1. «Пройди по мостику». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит по скакалке (как по мостику) и встаёт позади педагога.

2. «Не наступи на удава». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит до конца скакалки, не наступая на неё («скрёстные» шаги «ёлочкой», т. е. правая стопа ставится перед левым плечом, а левая — перед правым), и встаёт позади педагога.

Эстафета «Коридор»

Двумя или более скакалками выложен узкий коридор.

1. Каждый участник команды, прыгая на двух ногах внутри коридора, достигает конца дистанции и встаёт позади педагога.

2. Каждый участник команды «гусиным шагом» достигает конца дистанции и встаёт позади педагога.

Эстафета с мячом

1. Педагог, стоящий напротив команды, катит мяч первому участнику, и тот, выполняя отбивы одной кистью, доходит до конца дистанции, передаёт мяч педагогу и встаёт за его спиной.

2. Каждый участник команды, зажав мяч между стопами, прыжками достигает конца дистанции, передаёт мяч педагогу и встаёт позади него. Педагог катит мяч следующему участнику.

Эстафета со скакалкой

Каждый участник команды бежит к концу дистанции, где на полу лежит скакалка, выполняет три прыжка с проходом в скакалку, кладёт её на место и встаёт позади педагога.

1. Вытянутая скакалка лежит на полу и обозначает длину дистанции. Каждый участник команды прыгает через скакалку (вправо и влево, не наступая на неё) и встаёт позади педагога.

Эстафета «Два арбуза»

1. Каждый участник команды, взяв в руки два мяча, достигает конца дистанции, обегает вокруг педагога и возвращается к своей команде.

2. Один мяч лежит в конце дистанции, второй мяч в руках у участника команды за спиной. Каждый участник команды движется (бежит или идёт — в зависимости от возраста и координации) к концу дистанции, меняет мяч, возвращается к команде и передаёт мяч следующему участнику.

3. Каждый участник команды с мячом бежит к концу дистанции, где на полу лежит второй мяч, выполняет три броска вверх с ловлей мяча, меняет мячи, бежит к своей команде, передаёт мяч следующему участнику.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, описанные в программе, являются базовыми.

Цель игр — создать настроение на занятиях; обеспечить индивидуальный

подход к каждому учащемуся через его самовыражение; обучить методикам выполнения упражнений в игровой форме; обучить музыкальности, танцевальности; развить внимание, воображение, эстетическое восприятие.

«Танцуем вместе»

Ученики становятся в круг. Педагог находится в центре и под музыку выполняет танцевальные движения. Ученики повторяют за педагогом танцевальные движения.

«Танцуем “Золушку”»

Для проведения игры предлагается один из сюжетов музыкальной сказки или классической музыки. Педагог рассказывает сюжет и предлагает изобразить сюжет движением тела, танцевальными движениями.

Например, сюжет сказки «Золушка»: грустная Золушка делает уборку в доме. Появляется Фея и дарит Золушке нарядное платье и хрустальные туфельки. Золушка наряжается и отправляется на бал. На балу принц, увидев Золушку, восхищён и приглашает её на танец. Ученики должны изобразить сюжет движениями тела, эмоциями, которые отражаются на лицах. Музыкальная картинка заканчивается красивым реверансом.

«Танцуем “Красную Шапочку”»

Сюжет, когда Красная Шапочка весело идёт по лесу и вдруг видит перед собой серого волка. Изобразить настроение, испуг.

Игровое задание «Конкурс»

Для проведения игры предлагается известная музыкальная пьеса. Ученикам предлагается самим придумать сюжет и показать его в танце. Танец самого выразительного персонажа выигрывает конкурс.

Игровое задание «Придумай игру сам»

Игра проводится по сценарию, который предлагает ученик. Учитель может определить направление игры, например, повторить изученные упражнения через игру. Во время игры по очереди выбираются ученики, которые оценивают правильность выполнения названных упражнений.

Угадай, кто это

Каждый ученик по очереди показывает движение телом, которое может характеризовать одушевлённый предмет (например, животное). Остальные угадывают. Выигрывают те, чьё движение более точно передаёт характер предмета.