

РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогической коллегии

Протокол № 1 от 24 августа 2023 г.

Председатель

_____ Беломестнова Л.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

№ 33 от 25 августа 2023 г.

Директор

_____ Перлич А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
(ФГОС 3:0, В СООТВЕТСТВИИ С ФОП НОО)

Москва, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО и ФОП НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 других), 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, езду на велосипеде, греблю 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 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 по физической культуре 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 по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования 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 обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, 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 программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре 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 по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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 по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре 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 обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

Освоение программы по физической культуре 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 по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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 по физической культуре 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 физической культуры 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 по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре 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 физической культуры 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 (например, распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), 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 по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре 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 в учебном плане

В образовательном учебном плане школы на изучение предмета «Физическая культура» всего отводится 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов отводится на выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования

у обучающегося будут сформированы следующие личностные 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 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,

плавании;

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

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

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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 изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, 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 других), 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 (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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 по физической культуре 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.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного

развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физической 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, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, 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, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

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

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

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, по 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и 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 поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

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

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять 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;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

организовывать проведение игр, игровых заданий и 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 и спортивные 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).

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 для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

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

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при 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 программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

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

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

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

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

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

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники

плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

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

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

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

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

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

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

Содержание обучения

Содержание обучения в 1 классе.

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. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд.

Содержание обучения во 2 классе.

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. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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 полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (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. 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. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых 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

Содержание обучения в 3 классе.

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. 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.

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

Организуемые команды и приёмы.

Выполнение 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.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

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

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

Содержание обучения в 4 классе.

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

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

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

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

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

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

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

. По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической

подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	7	<p>Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.</p> <p>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p> <p>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.</p> <p>Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт</p>	<p>Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт.</p> <p>Определять понятие «физическая культура».</p> <p>Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта.</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Понимать и формулировать задачи «ГТО».</p> <p>Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».</p> <p>Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.</p> <p>Уметь составлять распорядок дня.</p> <p>Знать правила личной гигиены и правила закаливания.</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя</p>

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

2.1.	Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	2	Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	Игры и игровые задания	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»),

				«Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики	22	<p>Упражнения основной гимнастики:</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;	<p>1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений:</p> <p>а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника;	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;
			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	<input type="checkbox"/> хореографические позиции;
				<p>б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника:</p> <input type="checkbox"/> гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;
				<input type="checkbox"/> гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности;
				<p>в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений:</p> <input type="checkbox"/> развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с

				<p>отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперед, назад; прыжки через скакалку вперед, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»;</p> <p>□□ для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях;</p> <p>□□ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p> <p>2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки.</p> <p>3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>
3.2.	Игры и игровые задания	14	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой
	Организующие команды и приёмы	2	Универсальные умения при выполнении организующих команд	Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд:

				«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
	Овладение физическими упражнениями	14	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ

				учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьбы в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Физическое развитие и его измерение	6	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти. Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых

				<p>зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения). Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых</p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений). Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции). Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами) Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд. Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). Наблюдают за</p>
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти</p>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1.	Занятия по укреплению здоровья	1	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 – последовательное обтирание шеи, груди и</p>

				живота (сверху вниз); 3 – обтирание спины (от боков к середине); 4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)
1.2.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	Наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам). Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Гимнастика с основами акробатики	8	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в

			<p>упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации). Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному. Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>координации). Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях. Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации). Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. Разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием). Разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации). Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2.	Лыжная подготовка	12	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на</p>	<p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.</p>

			учебной трассе и падением на бок во время спуска	Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага. Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении. Обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок). Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками. Разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по
--	--	--	--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>фазам движения и в полной координации). Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками. Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя). Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения). Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>
2.3.	Лёгкая атлетика	9	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием</p>	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием</p>

			<p>предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
2.4.	Подвижные игры	6	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол. Наблюдают и анализируют содержание

				подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	22	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1. 1.	Знания о физической культуре	1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2. 1.	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению

				пульса и определению его значений
2.3.	Физическая нагрузка	1	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1.	Закаливание организма	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
1.2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной

			умственной и физической нагрузки	гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	10	Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!».

			<p>месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.</p>
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока). Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. Разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.; 2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и.</p>
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>п.; 3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону; 4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.; 5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.; 6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.; 7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.; 9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют</p>
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением). Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп. Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
2.2.	Лёгкая атлетика	7	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку

				толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)
2.3.	Лыжная подготовка	12	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой

				<p>лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>
2.4.	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): 1 - основная стойка баскетболиста; 2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в</p>

				<p>движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своем регионе
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.	Самостоятельная физическая подготовка	2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения.

			посредством регулярного наблюдения	<p>Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её</p>
--	--	--	------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				измерения. Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 – проводят тестирование осанки; 2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки. Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения
2.2.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперёд; 3–4 – и. п.; 4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на
------	--------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх; 3–4 – и. п.; 2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх; 2–4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п.; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п. – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте</p>
1.2.	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при

			воздушные процедуры	проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	10	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;

				<p>8 – встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – сгибаемая нога в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 5 – наклоняя голову вперед, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 – разгибая руки и выставляя их вперед, упор стоя на коленях; 8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 12 – встать в и. п. Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание). Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев,</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение). Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 – подъём в упор с прыжка; 2 – подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках. Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться; 3–4 –</p>
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1–4 – небольшие подскоки на месте; 5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
2.2.	Лёгкая атлетика	6	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в</p>

				<p>движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м. Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия; 3 – сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
2.3.	Лыжная подготовка	12	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом,</p>

				сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения. Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
2.4.	Подвижные и спортивные игры	16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	ения, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния ения, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на

				<p>занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Физическая культура. Модуль «Эвритмическая гимнастика».

Согласно концепции вальдорфской педагогики в начальной школе в рамках предметной области «Физическая культура» вводится модуль «Эвритмическая гимнастика» - 1 час в неделю. Уроки эвритмической гимнастики направлены на развитие культуры движения. Эвритмическая гимнастика – это в первую очередь осознанная культура воли, опосредованная внутренним переживанием. И, как способ их развития, эвритмическая гимнастика является предметом с уникальными возможностями не только эстетического развития, но и терапевтического воздействия на растущий организм в целом и одновременно с этим является основой для развития общего художественного вкуса в частности.

Курс эвритмического искусства рассчитан на 4 года обучения на ступени начального общего образования. Эвритмическая гимнастика – это особый вид художественного движения, который способствует общему телесному и душевному развитию ребёнка. В переводе с греческого языка «эвритмия» - это «прекрасный ритм, прекрасное движение». Как искусство движения, эвритмическая гимнастика основана на закономерностях речи и музыки и воплощает их в видимой, образной форме. На занятиях речь идёт, с одной стороны, об участии душевной сферы в осуществлении движения, а с другой, о том, что в основе любых движений лежат объективные закономерности.

Человеческая речь, пение и движение изначально оставляли всеобъемлющее единство. Речь – это порождение всего существования человека. Когда ребёнок проговаривает звуки, он совершает невидимый волевой поступок, который в эвритмии получает зримое выражение. Воля становится активно и охватывает всё тело ребёнка. Исполняя эвритмию, ребёнок имеет дело не только осознанной культурой воли, но и с глубоким переживанием тех сил, которые содержатся в звуках речи: гласные и согласные. Гласные больше связаны с внутренним переживанием души: А – удивление, раскрытие, Е – противопоставление себя чему-либо, И – самоутверждение.

Согласные звуки больше подражают тому, что окружает нас извне, как пластицирующая, формообразующая сила природы. Эвритмия находит для каждого звука соответствующий жест. Звук формируется и выражается в жесте.

Все закономерности поэтической речи: ритм, интонация, стиль, аллитерация и т. д. находят выражение в движении. Через музыкальную эвритмию ребёнок знакомится с ритмом, мелодией, тактом, учится гармонично двигаться под музыку.

Эвритмическая гимнастика в соответствии с различными возрастными ступенями является важным средством в становлении ребёнка. Сюда также входят движения, наполненные смыслом: упражнения на концентрацию, развивающие ловкость с палочкой, с мячиками, на ориентирование в пространстве, переживание в пространстве геометрических форм, формы зеркального отражения.

Эвритмическая гимнастика в школе является предметом с большими возможностями эстетического, гармонизирующего и развивающего воздействия.

Эвритмия – это и социально - ориентированное искусство. При работе в коллективе концентрация на собственном движении постоянно связана с необходимостью чувствовать движение других, всей группы как единого организма. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие другого человека, окружающей природы.

В основу организации урока эвритмической гимнастики заложены такие базовые упражнения как: «закрытие-раскрытие» в пространстве, чередование упражнений на концентрацию и ловкость с упражнениями на ритм, мелодию, звуковысотность, движение по формам, свободная импровизация движения. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие к другому человеку, к окружающей природе. Таким образом, средствами эвритмии происходит постижение взаимоотношений «Человек- Мир».

Цель уроков эвритмической гимнастики на начальной ступени обучения состоит в том, чтобы пробудить у детей **осмысленное движение в пространстве**. Эта педагогическая задача достигается активизированием способностей учеников живо воспринимать и сопереживать предлагаемые учителем образы народных сказок, стихов о природе, басен о животных, былин. Погружаясь в них и разыгрывая те или иные роли, дети учатся выражать эти образы в движении.

Содержание учебного предмета по классам

1 класс

Работа с формами в пространстве. Прямая и изогнутая линия движения (без пересечения). Раскрытие и закрытие круга. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков: Работа над стихами времён года. Работа над сказками. Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Звучание музыкального интервала в начале и в конце урока. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий. Выполнение мелодии в движении по кругу. Упражнения односложных ритмов. Проработка ритма: анапест, дактиль, ямб, хорей, через поэтический материал. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Стихи на координацию движения. Упражнения на ориентацию в теле. Стихи на географию тела. Упражнения на концентрацию сознания и движения: Проработка шагов по кругу под музыку и стихи.

2 класс

Работа с формами в пространстве. Простые формы в пространстве. Прямая и изогнутая линия движения (без пересечения). Дуги в кругу. Раскрытие и закрытие круга. Форма: вопрос-ответ. Упражнение на взаимодействие с партнёром. Педагогическое упражнение «Я и Ты» без пересечения, под стихи и музыку. Проработка зеркальных форм в движении через стихи и музыку. Переживание кругооборота года. Проработка стихов о природе, и к разным годовым праздникам. Музыкальный метр. Слушание музыкальных композиций и прохождение метра шагами по кругу. Чёткое различие поэтических ритмов. Отличие ритмов: анапест, дактиль, ямб, хорей, через поэтический материал.

Знакомство со звуками речи через движение. Работа над баснями. Работа над легендами.

Упражнения на концентрацию сознания и движения. Проработка шагов по кругу под музыку и стихи. Различные качества движения. Проработка разных шагов (маленькие, большие, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) – переживание разных образов животных и насекомых.

3 класс

Ремесленники в поэзии и в музыке: Проработка стихов на тему «Ремёсла». Проработка музыки на тему «Ремёсла». Ритмическое движение в стихах и в музыке: Работа над ритмом стихов. Работа над музыкальным ритмом. Геометрические фигуры в пространстве вводятся в игровой форме: Треугольник: ориентация в пространстве. Квадрат: ориентация в пространстве. Работа в парах: Формы, имеющие точку пересечения: Лемниската, «X» - формы. Вопрос и ответ в музыке и в родном языке: Распознавание вопроса и ответа в музыке и в языке. Сознательное переживание гласных и согласных звуков. Работа над текстами «Ветхого завета». Стихи о ремёслах. Упражнения на ловкость: Передача мячиков по кругу и в парах, стихи на координацию тела. Переживание большой и малой терции в движении: Звучание интервалов вначале и в конце урока. Упражнение на концентрацию сознания и движения: Стихи и музыка на концентрацию сознания и движения.

4 класс

Грамматические элементы языка в пространственных формах: Работа над существительным по форме дуга. Работа над глаголом по форме прямой линии. Формы фронтального движения: Прямая. Дуга. Гармоническая восьмёрка. Круг. Аллитерация: Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах. Проработка повторяющихся звуков в иностранных текстах, стихах. Упражнения с медными палочками: 6 простых упражнений на ловкость под простые мелодии. 7-ое упражнение. Передача палочки.

Соотношение музыкального ритма и метра (тактирование): Прослушивание музыкальной мелодии, прохождение её шагами. Прослушивание басовой темы, прохождение её шагами. Определение размера мелодии. Гамма До- мажор: Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.

Упражнения на концентрацию сознания и движения: Проработка чётких шагов с хлопками, сокращение их и увеличение.

Тематическое планирование по модулю «Эвритмическая гимнастика» для 1 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Кол-во часов
Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	Сказка «Маленький кролик»	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнений на ориентацию и координацию в теле.	1
Работа с формами в пространстве.	Работа в кругу: раскрытие и закрытие круга под музыку «Колыбельная» Шпиндлера. Сказка «Маленький кролик»	Разучивание текста сказки. Работа с формами в пространстве.	1
Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Раскрытие и закрытие круга. Сказка «Маленький кролик». Музыка П. И. Чайковского «Шарманщик поёт»	Разучивание текста сказки. Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	Сказка «Маленькие человечки» Братьев Гримм: 1 часть. Стихи на координацию тела «Шьёт сапожник»	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1
Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Сказка «Маленькие человечки» 1, 2 части. Музыка П. И. Чайковского «Шарманщик поёт».	Разучивание текста сказки. Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Упражнения односложных ритмов.	Сказка «Маленькие человечки» 1, 2, 3 части. Стихотворение «Зелёная карета»	Разучивание текста сказки. Разучивание основных движений: жесты гласных и согласных звуков и упражнений односложных ритмов.	1

Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	Сказка «Маленькие чело вечки» до конца. и Стихи: «Шьёт сапожник нам сапожки»; Проработка пространственной формы «спираль».	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	1
Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	Игры: «Гномы- великаны, «музыкальная импровизация».		
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	Сказка «Госпожа Метелица» 1 часть - Братья Гримм. Стихи: « Белый мельник» - О. Дриз. Проработка пространственной формы «спираль».	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	1
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	Сказка « Госпожа метелица» 2 часть. Музыка И. С. Баха 1 прелюдия C- Dur. Игра « Гномы великаны»	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	1
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Сказка « Госпожа метелица» 3 часть. Музыка « Колыбельная» Шпиндлер.	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	Сказка «Госпожа метелица». Повторение всей сказки. Добавление стихов « Голова, и два уха, губы»; «Мы пойдём немного вправо».	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	1
Упражнения на ориентацию и координацию в теле.			
Интервал формы интервального	«квинта», «Рождественская игра». Стихи о рождестве, музыка И. С Баха 1 прелюдия C-Dur.	Разучивание текста игры и стихотворения. Разучивание интервала «квинта», форм интервального движения квинты.	1

движения квинты. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.		Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Упражнения односложных ритмов.	«Рождественская игра» 2 часть. Игра Гномы- великаны». Проработка поэтического ритма: Ямб, Анапест.	«Разучивание текста игры. Закрепление интервала «квинта», форм интервального движения квинты. Выполнение упражнения односложных ритмов.	1
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	«Рождественская игра» повторение всех частей сказки. Музык 1 прелюдия И. С. Баха.	Разучивание текста игры. Закрепление интервала «квинта», форм интервального движения квинты, выполнение основных движений: жесты гласных и согласных звуков.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	« Два Мороза» 1 часть – русская народная сказка. Стихотворение « Такой мороз» Н. Асеев. Музыка «Сладкая Грёза» П. И. Чайковский.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	Сказка « Два мороза». Повторение 1 части. Новая часть .Стихи: « Белый мельник», «Белый мельник». Работа над концентрацией сознания.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	« Два Мороза». Повторение 1,2 частей. Новая часть. Стих: « Как на горке» Стихотворение «Нахмурилось небо» -Б. Заходер	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков	1

Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	« Семь Воронов» 1 часть - Братья Grimm. Музыка «Колыбельная» Шпиндлер.	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий	1
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	« Семь Воронов». Повторение 1. Новая часть.	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий	1
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	« Семь воронов». Повторение 1, 2. Частей. Новая часть. Игра « Я твердо шагаю дорогой и прямой».	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков	1
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево».	«Семь Воронов» повторение предыдущих частей. Новая часть.	Разучивание текста сказки . Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1
Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Музыкально-поэтическая композиция «Масленица». Стихотворение « Зима недаром злится» - Ф. И. Тютчев	Разучивание текста музыкально-поэтической композиции. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1

Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Музыкально-поэтическая композиция «Масленица». Музыка « Шарманщик поёт» П. И. Чайковский.	Разучивание текста музыкально-поэтической композиции. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Повторение прошлого урока. Стихотворение « Я твердо шагаю дорогой прямой». Стихотворение «Спят мышата». Игра «Золотые ворота».	Разучивание стихотворения. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения.	Музыкально-поэтическая композиция « Масленица».	Разучивание текста музыкально-поэтической композиции. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Упражнения односложных ритмов.	Сказка «Весна» - народная сказка. Музыка «Весенняя» В. А. Моцарт. «Спят мышата» Дриз.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов	1
Упражнения односложных ритмов. Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	Сказка « Весна», повторение 1 части, новая часть. Стихотворение « Ещё не прилетели птицы». «Спят мышата» Дриз.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения односложных ритмов. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево».	Сказка « Весна». Повторение 1,2 частей. «Спят мышата» Дриз. Новая часть. Подготовка к годовому спектаклю.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов.	1

Упражнения односложных ритмов.				
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Упражнения односложных ритмов.	на в и чувства	Сказка «Весна». Повторение 1,2, 3 частей. «Спят мышата» Дриз. Новая часть. Подготовка к годовому спектаклю.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов.	1
Открытый урок.		Сказка «Весна».	Демонстрация сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов.	1
Упражнения на ориентацию и координацию в теле. Упражнения на концентрацию сознания и движения.	на и		Подготовка к годовому спектаклю, совместно с классным учителем. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	1
Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	на и		Подготовка к годовому спектаклю, совместно с классным учителем. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле.	1
Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.			Подготовка к годовому спектаклю, совместно с классным учителем. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Итого:				33

Тематическое планирование по модулю «Эвритмическая гимнастика» 2 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Кол-во часов
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Лето уходит, тихо как сон». «Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – знакомство с прямой линией (движение вперёд назад, из круга в круг).	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Осенней листвы разговор еле слышен» - переживание осеннего настроения через жесты гласных звуков. «Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – знакомство с прямой линией (движение вперёд назад, из круга в круг).	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга	1
Упражнение взаимодействие партнёром.	Проработка стихотворения на координацию тела парами: «У Тимы-Тимофея».	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром.	1
Упражнение на взаимодействие с партнёром.	Музыкальная композиция «Менуэт» Ж.Ф. Рамо - отработка зеркальных форм парами.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром.	1
Музыкальный метр.	«Аллегро» В. А. Моцарт – слушание музыкального метра, прохождение его в движении.	Слушание и прохождение в движении музыкального метра	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – деление круга на две группы, отработка прямых форм, формирование двух	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга	1
Поэтические ритмы, игра.	«Ты куда ведёшь дорога», «Чтобы ходики ходили».	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов.	1
Поэтические ритмы, игра.	«Ты куда ведёшь дорога», «Чтобы ходики ходили».	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов.	1

Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – отработка прямых форм, формирование двух	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, раскрытие и закрытие круга	1
Музыкальный метр.	«Аллегро» В. А. Моцарт – слушание музыкального метра, прохождение его в движении.	Слушание и прохождение в движении музыкального метра	1
Открытый урок. Музыкальный метр.	«Аллегро» В. А. Моцарт – слушание музыкального метра, прохождение его в движении. «Квартет», «Ворона и лисица».	Слушание и прохождение в движении музыкального метра	1
Упражнение взаимодействие партнёром. Переживание кругооборота года.	на «У Тимы-Тимофея»- зеркальные жесты сна координацию тела. Репетиция спектакля к празднику фонариков.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение: Басни.	«Ветер с севера грозится», музыка на раскрытие и закрытие круга. «Квартет», «Ворона и лисица».	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Упражнение взаимодействие партнёром. Переживание кругооборота года.	на И. С. Бах «Волынка» - отработка ритма мелодии в парах. «Рождественская звезда» Б. Пастернак, И. С. Бах 1 прелюдия, «Маленькая прелюдия», «Вечер» С. Прокофьев.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1
Упражнение взаимодействие партнёром. Переживание кругооборота года.	на И. С. Бах «Волынка» - отработка ритма мелодии в парах. «Рождественская звезда» Б. Пастернак, И. С. Бах 1 прелюдия, «Маленькая прелюдия», «Вечер» С.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1

	Прокофьев.		
Выступление на школьном празднике.	«Рождественская звезда».		1
Переживание кругооборота года.	Стихи о рождестве. «Свистели метели» «Сладкая грёза» П. И. Чайковский - переживание зимнего настроения через звуки речи и мелодию.	Переживание кругооборота года через движения.	1
Поэтические ритмы. Знакомство со звуками речи через движение. Басни.	«Полночный снег», «Квартет», «Ворона и лисица», «Стрекоза и муравей», «Лебедь, рак и щука».	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Упражнения на концентрацию движения.	«Такой мороз» - проработка шагов на концентрацию.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Переживание кругооборота года. Упражнения на концентрацию движения.	Масленичные игры и стихи.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Ещё в полях белеет снег», «Колыбельная» Шпиндлера.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Поэтические ритмы. Знакомство со звуками речи через движение. Басни.	«Спят мышата» О. Дриз, «Чтобы ходики ходили» – отработка ритма «анapest». Работа над баснями: «Ворона и лисица», «Квартет», «Стрекоза и муравей», «Лебедь, рак и щука» И. Крылов.	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«К нам весна шагает», «Ещё не прилетели птицы». «Колыбельная» Шпиндлера.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1

Упражнение взаимодействие партнёром.	на Мелодия 7 И. Лид, из сборника с Эвритмическая музыка, отработка боковых подскоков.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1
Различные качества движения.	Проработка разных шагов (маленькие, большие, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) – «Вот шагает гражданин». «Охотничья песня», «Весёлый селянин».	Упражнения на проработку разных шагов	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«К нам весна шагает», «Ещё не прилетели птицы». «Колыбельная» Шпиндлера.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Упражнения концентрацию движения.	на Подскоки по кругу «Есть у меня шестёрка слуг», Мелодия: «Bon voyage» Ф. Лид.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Весенняя» В. А. Моцарт. «К нам весна шагает»,	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Упражнения концентрацию движения.	на Подскоки по кругу «Есть у меня шестёрка слуг», Мелодия: «Bon voyage» Ф. Лид.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Упражнение взаимодействие партнёром.	на Педагогические упражнения «Я и Ты», сведение зеркальных форм под стихи и музыку.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение: Легенды.	Репетиция спектакля - Легенды о святых. «Кабы реки и озёра» - отработка гласных и согласных звуков	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Открытый урок.	Педагогические упражнения «Я и Ты». «Кабы реки и озёра» - отработка	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга. Отработка гласных и согласных звуков	1

	гласных и согласных звуков речи.	речи через движение	
Переживания кругооборота года. Работа с метром.	Подготовка к годовому спектаклю: Легенды о святых». Музыка к спектаклю.	Выполнение упражнений на переживание кругооборота года. Работа с метром.	1
Знакомство со звуками речи через движение: Легенды.	Подготовка к годовому спектаклю: Легенды о святых». Музыка к спектаклю.	Знакомство со звуками речи через движение.	1
Итого:			34

Тематическое планирование по модулю «Эвритмическая гимнастика» 3 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Кол-во часов
Сознательное переживание гласных и согласных звуков.	Проработка поэтических текстов: Изречение «Бог живой».	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Упражнение на концентрацию сознания и движения.	«Юркий маленький вьюрок» - отработка концентрации сознания.	Выполнение упражнений на концентрацию сознания и движения.	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков.	Начало работы над текстом «Сотворение мира» день 1.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Работа в парах. Сознательное переживание гласных и согласных звуков.	И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1.	Работа в парах. Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Большая и малая терция. Гласные и согласные звуки.	Звучание интервалов в начале и в конце урока. И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1

Вопрос и ответ в музыке и в родном языке.	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст: «Который час?»	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст.	1
Работа в парах. Упражнения на ловкость	И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу. Передача мячиков с ритмом стиха « Ты, куда ведёшь дорога».	Работа в парах. Выполнение упражнения на ловкость	1
Работа в парах. Гласные и согласные звуки. Упражнения на ловкость	И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу. Передача мячиков с ритмом стиха « Ты, куда ведёшь дорога».	Работа в парах. Выполнение упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу. Выполнение упражнения на ловкость	1
Большая и малая терция. Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению на школьном празднике.	Звучание интервалов в начале и в конце урока. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1
Вопрос и ответ в музыке и в родном языке.	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст: «Который час?»	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст.	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков	«Сотворение мира» день 1, 2, 3 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Работа в парах. Сознательное переживание гласных и согласных звуков	Упражнения «Я и Ты» с музыкой «So bin ich», Со стихом «Ты да я да мы с тобой». Работа над композицией «Рождественская звезда» Б. Пастернака, отрывок	Работа в парах. Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков	«Сотворение мира» день 1, 2, 3 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1

Ритмическое движение в стихах и в музыке	Работа над композицией «Рождественская звезда» Б. Пастернака, отрывок.	Отработка ритмического движения в стихах и в музыке	1
Подготовка выступлению рождественском празднике.	к «Рождественская звезда» Б. Пастернака, на отрывок.	Отработка ритмического движения в стихах и в музыке	1
Подготовка выступлению рождественском празднике.	к «Рождественская звезда» Б. Пастернака, на отрывок – соединение звуков речи с движениями по пространственным формам.	Выполнение упражнения на соединение звуков речи с движениями по пространственным формам	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Упражнения на ловкость	на Передача мячиков под ритм стихотворения: «Полночный снег» (Ямб).	Выполнение упражнения на ловкость	1
Работа в парах. Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	1
Упражнение на концентрацию сознания и движения Упражнения на ловкость	на «Такой мороз», «как на горке» - отработка концентрации движения. Передача мячиков под ритм стихотворения: «Полночный снег» (Ямб).	Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения и упражнения на ловкость	1
Вопрос и ответ в музыке и в родном языке.	в Проработка форм «Вопрос –ответ» через музыку.	Упражнение на проработку форм «Вопрос –ответ» через музыку.	1
Работа в парах Гласные и согласные звуки	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5,6 – соединение звуков с простыми формами в кругу. Знакомство с формой	Работа в парах.	1

	«Гармоническая восьмёрка»	Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	
Работа в парах Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5,6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу	1
Работа в парах Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу	1
Работа в парах Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу	1
Выступление на школьном празднике. «Сотворение мира»	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу	1
Работа в парах.	Формы, имеющие точку пересечения: Лемниската, «X» - формы. Стихотворение Ф.Тютчев «Еще в полях белеет снег...», музыка В.А.Моцарт «Весенняя».	Работа в парах. Формы, имеющие точку пересечения	1
Работа в парах.	Формы, имеющие точку пересечения: Лемниската, «X» - формы. Стихотворение Ф.Тютчев «Еще в полях белеет снег...», музыка В.А.Моцарт «Весенняя».	Работа в парах. Формы, имеющие точку пересечения	1
«Ремесленники» в поэзии и в музыке	в Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Подбор музыки к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Подбор музыки к теме ремёсел.	1
«Ремесленники» в поэзии и в музыке	в Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков,	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Подбор	1

	выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Музыка к теме ремёсел.	музыки к теме ремёсел.	
«Ремесленники» поэзии и в музыке	в «Вот дом он построен на этой земле» - отработка геометрии в пространстве и звуки речи. Музыка к теме ремёсел.	Упражнение на отработку геометрии в пространстве и звуки речи. Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
«Ремесленники» поэзии и в музыке	в Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка».	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
«Ремесленники» поэзии и в музыке Подготовка открытому уроку.	в «Вот дом он построен на этой земле» - отработка геометрии в пространстве и звуки речи. Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Музыка к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
Открытый урок Музыка к теме ремёсел.	«Вот дом он построен на этой земле» - отработка геометрии в пространстве и звуки речи. Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Музыка к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
Итого:			34

Тематическое планирование по модулю «Эвритмическая гимнастика» 4 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Кол-во часов
Формы фронтального движения.	Гармоническая восьмёрка, круг – повторение формы под музыку и стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Работа в парах, ведение зеркальных форм. Повторение формы под музыку и стихи.	1
Упражнения медными палочками.	с Знакомство с простыми упражнениями с медной палочкой под музыку (1 и 2 упражнение)	Работа во фронтальном пространстве. Знакомство с простыми упражнениями с медной палочкой под музыку	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений, отработка их, и прибавление новых: 3, 4.	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнений с медной палочкой под музыку.	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений, отработка их, и прибавление новых: 5, 6.	Работа во фронтальном пространстве. Индивидуальное выполнение упражнений.	1
Формы фронтального движения.	«Утренняя молитва» П. И. Чайковский	Работа в кругу, во фронтальном пространстве. Отработка шагов по прямым линиям вперёд, назад, в круг.	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений – 6 упр под музыку	Работа во фронтальном пространстве. Индивидуальное выполнение упражнений.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения.	на Проработка чётких шагов с хлопками, сокращение их и увеличение – «Я шагаю по Москве» Г. Шпаликов.	Работа в кругу. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	1
Формы фронтального движения.	«Утренняя молитва» П. И. Чайковский	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения на отработку шагов по прямым линиям вперёд, назад.	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений – 6 под музыку.	Работа во фронтальном пространстве. Индивидуальное выполнение упражнений. Выполнение заданий в группах.	1
Упражнения медными палочками.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнений с медной палочкой под музыку.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения.	на «Я шагаю по Москве» Г. Шпаликов.	Работа в кругу. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения. Проработка чётких шагов с хлопками, сокращение их и увеличение	1
Соотношение	«Рождественская звезда» Б. Пастернак –	Прослушивание мелодии, прохождение ее шагами, работа в кругу.	1

музыкального ритма и метра (тактирование). Формы фронтального движения.	отрывок, «Канон» Пахельбеля.		
Упражнения медными палочками. Формы фронтального движения.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи. «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля.	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками.	1
Упражнения медными палочками. Формы фронтального движения.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи – «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля –	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками. Знакомство со скандинавской мифологией. Подготовка к выступлению.	1
Упражнения медными палочками. Формы фронтального движения.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи – «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля –	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками. Знакомство со скандинавской мифологией. Подготовка к выступлению.	1
Выступление на школьном празднике. Формы фронтального движения.	на «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками.	1
Грамматические элементы языка пространственных формах. Гамма до мажор.	Работа во фронтальном пространстве. Знакомство с формами имён существительных через стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Знакомство с формами имён существительных через стихи. Работа над глаголом по форме прямой линии Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	1
Упражнения медными палочками. Упражнения на концентрацию сознания и движения.	с Выполнение упражнения с медными палочками в группах. на	Выполнение упражнения с медными палочками в группах. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения в группах. Отработка чётких шагов под музыку.	1
Соотношение музыкального ритма и метра (тактирование).	Прослушивание мелодии, определение размера ,выполнение мелодии в кругу и во фронтальном пространстве.	Прослушивание мелодии, определение размера ,выполнение мелодии в кругу и во фронтальном пространстве.	1
Аллитерация. Упражнения	Выполнение 7-ого упражнения в каноне сна 2, 3.	Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах в группах.	1

медными палочками.			
Аллитерация. Формы фронтального движения.	«Конь-хром». «Калевала» - Финский эпос.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.	1
Формы фронтального движения.	«Калевала» - Финский эпос.	Работа во фронтальном пространстве.	1
Аллитерация. Упражнения медными палочками.	Выполнение 7-ого упражнения в каноне сна 2, 3.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.	1
Формы фронтального движения.	«Калевала» - Финский эпос.	Работа во фронтальном пространстве.	1
Аллитерация. Упражнения медными палочками.	Выполнение 7-ого упражнения в каноне сна 2, 3.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах в группах.	1
Формы фронтального движения. Подготовка к открытому уроку.	«Калевала» - Финский эпос	Работа во фронтальном пространстве.	1
Упражнения медными палочками. Упражнения на концентрацию сознания и движения.	свыполнение 7-ого упражнения в каноне на 2, 3.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками в группах. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения в группах. Отработка координации движения. Отработка чётких шагов под музыку.	1
Соотношение музыкального ритма и метра (тактирование).	Определение размера мелодии Прослушивание и «прохождение» мелодии шагами.	Определение размера мелодии Прослушивание и «прохождение» мелодии шагами.	1
Гамма до мажор.	Работа во фронтальном пространстве. Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	Работа во фронтальном пространстве. Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	1

Открытый урок. «Калевала» - Финский эпос.	«Калевала» - Финский эпос. Выполнение 7-ого упражнения в каноне на 2, 3.	Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.	1
Упражнения медными палочками. Упражнения на концентрацию сознания и движения.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками в группе.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками в группе. Выполнение упражнения в группе на концентрацию сознания и движения. Отработка координации движения, Отработка чётких шагов под музыку.	1
Тема «Гамма До-Мажор»	Работа во фронтальном пространстве. Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	Работа во фронтальном пространстве. Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	1
Грамматические элементы языка пространственных формах.	Работа во фронтальном пространстве. Отработка форм имён существительных через стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Отработка форм имён существительных через стихи. Работа над глаголом по форме прямой линии.	1
Грамматические элементы языка пространственных формах.	Работа во фронтальном пространстве. Отработка форм имён существительных через стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Отработка форм имён существительных через стихи. Работа над глаголом по форме прямой линии.	1
Итого:			34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Программа

• Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура. Для 1-4 классов образовательных организаций. - М., 2023.

Учебники

- Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 класс.– М. Просвещение, 2023.

Физкультурное оборудование и инвентарь

- спортивный зал, спортивная площадка, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, оборудование для прыжков в высоту, маты гимнастические, рулетка измерительная, свисток игровой, секундомер, флажки стартовые, эстафетные палочки;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, лыжи детские с креплением и лыжные палки, обруч пластиковый детский.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

