

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ г.СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 99 города Сочи
Имени Героя России Д.Д. Тормахова**

ООШ №99

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОО

Лихобабина Т.Е..
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

Бедросян А.А.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

Рудометкина С.А.
Приказ №152 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1885043)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Сочи 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно - нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, 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.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

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

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

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

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно - развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» 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 основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

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

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

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического

развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

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

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

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры», а так же освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо»; введен раздел «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико- ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля вида спорта «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и само страховки, основ базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности , разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные и спортивные игры).

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а так же позволяет решить воспитательные задачи изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта: в 1 классе - 3 часа в неделю (99 ч.), во 2 классе - 3 часа в неделю (102 ч.), в 3 классе - 2 часа в неделю (68 ч.), в 4 классе - 2 часа в неделю (68 ч.).

Рабочая программа рассчитана на 337 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения.

На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в 1 - 2 классах.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья², повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

²Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Развитие Самбо в России. Самбо её лучшие представители. Понятие о технике Самбо. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.Пример: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Модуль 2. Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель и на дальность.

Модуль 3. Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики:прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол:специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол:подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гандбол:специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча по воротам; подвижные игры на материале гандбола

Подвижные игры разных народов.

Модуль 4. «Кроссовая подготовка»: равномерный бег, бег по пересечённой местности.

Смешанное передвижение по пересечённой местности, полосы препятствий.

Модуль 5. Вид спорта «Самбо»: Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

В **таблице 1** дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 1 – 4 классов.

Таблица 1.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№	Разделы, темы	Количество часов
---	---------------	------------------

П./П.		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
1.1.	Знания о физической культуре		2
1.1.1.	Физическая культура		6
1.1.2.	История физической культуры		1
1.1.3.	Физические упражнения		6
1.2	Способы физкультурной деятельности		
1.2.1	Самостоятельные занятия		
1.2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения		
1.3.	Физическое совершенствование		27
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		27
Модуль 1	гимнастика с элементами акробатики		4
Модуль 2	легкая атлетика		8
Модуль 3	подвижные и спортивные игры		4
Модуль 4	кроссовая подготовка		3
Модуль 5	вид спорта «Самбо»		6
	Итого разделы 1.1 – 1.3.		29
2.1.	Региональный компонент (подвижные игры с элементами гандбола, футбола)		2
2.2	По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола,		2
	Итого разделы 2.1 – 2.2		4
	Итого:		33

Примечание: каждая общеобразовательная организация самостоятельно производит корректировку примерной программы разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

При этом модуль «Вид спорта «Самбо» изучается в объеме 33 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа в 1 – 2 классах. Из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В **таблице 2** представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитания

Общее количество часов (1-4 классы) из расчета в 1-2 классах – 3 часа в неделю, 3-4 классах - 2 часа в неделю - 337 часов.

Таблица 2.

<i>Тематическое планирование</i>	<i>Содержание учебного предмета, курса</i>	<i>Количество часов</i>				<i>Характеристика</i>
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Раздел 1.1. Знания о физической культуре – 22 часа.						
1.1.1. Физическая культура - 6 часов.						
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понятие о культуре.	0,5	0,5	0,5	0,5	Определять и физическую культуру физическими упражнениями подвижными играми. Выявлять различные способы передвижения человека. Определять способы применения при травматизма. Определять состав одежды, в зависимости от года и погодных
	Основные способы передвижения человека.	0,5	0,5			
	Профилактика травматизма	1	1	0,5	0,5	
1.1.2. Из истории физической культуры - 10 часов.						
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение борьбы. Самбо в России.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII— XIX вв.	0,5	0,5	1	1	Пересказывать историю физической культуры. Понимать и историю физической культуры военной деятельности.
		0,5	0,5	1	1	
	Самбо её лучшие представители.	0,5	0,5			
	Развитие Самбо в России.	0,5	0,5			
	Понятие о технике Самбо. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо	0,5	0,5			
1.1.3. Физические упражнения - 6 часов.						
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие	Представление о физических упражнениях.	1	1			Различать упражнения на развитие

<p>физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>	1	1	0,5	0,5	<p>качеств выносливость. Характеризовать физического р Характеризовать физической по Выявлять частоты серд особенностей упражнений.</p>
1.2. Способы физкультурной деятельности - в процессе урока.						
1.2.1. Самостоятельные занятия - в процессе урока		в процессе урока				
<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	<p>Содержание и правила планирования режима дня. Утренняя зарядка, физкультминутки Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.</p>					<p>Знать правила дня, выполнят зарядки, характеристика закаливающих упражнений Характеризовать упражнения правильной осанки туловища. Знать занятия в зарядка, физкульт</p>
1.2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью - в процессе урока		в процессе урока				
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.</p>					<p>Измерять инд длины и массы Измерять п качеств. Измерять (сердечных сок</p>
1.2.3. Самостоятельные игры и развлечения - в процессе урока.		в процессе урока				
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>Игры и развлечения в весеннее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.</p>					<p>Общаться и игровой деят Организовыв подвижные соревновател</p>
1.3. Физическое совершенствование - 270 часов.						
1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока.		в процессе урока				

<p>другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>	<p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>	
<p align="center">Модуль 2. Лёгкая атлетика – 80 часов.</p>		<p align="center">20</p>	<p align="center">20</p>	<p align="center">20</p>	<p align="center">20</p>	
<p><u>Беговые упражнения:</u> бег в чередовании с ходьбой; с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; эстафетный бег;</p>						<p>Описывать технику выполнения упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений различными способами.</p>

<p>челночный бег; высокий старт с последующим ускорением; бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно, повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; многоскоки; прыжки в высоту на месте; прыжки с длину с места и с разбега; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Метание и броски: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами, малого мяча в вертикальную цель и на дальность, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>12</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>12</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>12</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>12</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Осваивать уметь контролировать частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать уметь взаимодействовать в группах при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества быстроты, выносливости, координации.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Проявлять качества и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику броска мяча.</p> <p>Осваивать технику броска мяча.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении броска мяча.</p> <p>Проявлять качества и координации при выполнении броска мяча.</p>
<p>Модуль 3. Подвижные и спортивные игры, по выбору учителя и региональный компонент – (48 часа + 45 часов = 93 часа)</p>		<p>12+</p> <p>$\frac{9}{21}$</p>	<p>12+</p> <p>$\frac{12}{24}$</p>	<p>12+</p> <p>$\frac{12}{24}$</p>	<p>12+</p> <p>$\frac{12}{24}$</p>	
<p><u>На материале гимнастики с основами акробатики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые задания с использованием строевых упражнений, - упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <p><u>На материале лёгкой атлетики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки, бег, метание и броски; - упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <p><u>На материале спортивных игр:</u></p> <p>Футбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар по неподвижному и катящемуся мячу; - остановка мяча; - ведение мяча; 	<p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>4</p> <p>5</p>	<p>4</p> <p>5</p>	<p>4</p> <p>5</p>	<p>4</p> <p>5</p>	<p>Осваивать уметь самостоятельно проводить подвижные игры.</p> <p>Излагать правила проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать действия, составляющие технику подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.</p> <p>Моделировать игровые действия и изменения условий задач.</p> <p>Принимать участие в играх.</p>

<p>-подвижные игры на материале футбола. <u>Баскетбол:</u> -специальные передвижения без мяча; - ведение мяча; -броски мяча в корзину; -подвижные игры на материале баскетбола. <u>Волейбол:</u> - подбрасывание мяча; - подача мяча; - приём и передача мяча; - подвижные игры на материале волейбола. <u>Гандбол:</u> -специальные передвижения без мяча; - ведение мяча; -броски мяча по воротам; -подвижные игры на материале гандбола Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>5</p>	<p>5</p>	<p>5</p>	<p>5</p>	<p>условиях игр Осваивать у управлять эмо учебной и игр Проявлять б время подви Соблюдать д техники безо подвижных и Описывать р технические д игр. Осваивать те спортивных и Моделировать действия в иг Взаимодейст группах при технических д спортивных и Осваивать у управлять эмо учебной и игр Выявлять оп технических д спортивных и Соблюдать д техники безо учебной и игр Осваивать у универсальны упражнения. Развивать фи</p>
<p>Модуль 4. Кроссовая подготовка - 40 часов.</p>		<p>12</p>	<p>12</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	
<p>Смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м. Равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>Развитие общей и скоростной выносливости:</p>	<p>2 3 3 2 2</p>	<p>2 3 3 2 2</p>	<p>2 2 2 2 2</p>	<p>2 2 2 2 2</p>	<p>Описывать т упражнений. Выявлять ха технике выпо упражнений. Осваивать т различными с Осваивать у контролирова по частоте сер при выполне упражнений. Осваивать у по взаимодей группах при р выполнении б Проявлять к Знать призна переутомлени упражнений н</p>
<p>Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 62 часа.</p>		<p>31</p>	<p>31</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	

<p>Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 18 часов</p>		9	9			
Общеразвивающие упражнения	<p>Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.</p>	1	1			<p>Знать и выполнять оздоровительные упражнения на формирование «корсета» и увеличение подвижности. Знать и выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета, применять их в занятиях.</p> <p>Уметь быстро выполнять движения в со- меняющейся с</p>
	<p>Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.</p>	1	1			
	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	1	1			
Упражнения для зацепов	<p>Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p>	1	1			<p>Знать термины демонстраций удержаний, выполнения подножек, под</p>
Упражнения для удержаний.	<p>Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.</p>	1	1			<p>Уметь взаимодействовать в команде.</p>
Упражнения для выведения из равновесия.	<p>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p>	1	1			<p>Применять упражнения в качестве общеразвивающих упражнений повседневной жизни.</p> <p>Уметь взаимодействовать.</p> <p>Уметь выполнять упражнения выполнения э</p> <p>соревнователь</p>
Упражнения для подножек.	<p>Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.</p> <p>Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.</p> <p>Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же</p>	1	1			<p>Способность м</p> <p>Способность изменяющую логически и б решение.</p> <p>Уметь технич выполнять па</p> <p>перекатом че</p>

	вперед.					
Упражнения для подсечки.	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1	1			
Подвижные игры	«Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булав», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».	1	1			
Приёмы самостраховки	Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо» Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др), - перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. - на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. - при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. - вперёд на руки из стойки на руках. - вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад-на спину прыжком.	1 1	1 1			
	Подготовительные упражнения: - для бросков	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и	1	1		

Знать и уметь
сложность в
упражнений,
препятствия.
характеризов
правильно в
виды самостр
Уметь технич
выполнять из
самостраховк
Выполнять н
самостоятель
закреплением

Уметь технич
выполнять па
перекатом че

Уметь
характеризов
технически п
различные ви
.
Выполнять н
самостоятель
закреплением
учётom требо

Демонстриро
выполняемы
соблюдением
основных пр

Уметь контро
функциональ
состояние ор

Знать назнач
специальной
подготовки и
выполнять уп
поставленны
Выполнять с
специальных
корректирова
допущенных

	задняя подножки, подсечки.					
- для подхватов.	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	1			
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1 1 1 1	1 1 1 1			
- для бросков через спину (через бедро)	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1 1 1 1	1 1 1 1			
Техническая подготовка: броски	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1 1 1 1	1 1 1 1			Знать термин приёмов Сам изучаемым м практически Знать и уметь из равновеси скручивание Знать и уметь задней подно Знать и уметь подножку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь через голову захватом ше Знать и уметь голенью.

	<p>Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Бросок через спину.</p> <p>Бросок через бедро.</p>	1	1			<p>Знать и уметь две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять броски через бедро.</p> <p>Знать и уметь Самбо в положении переворачивания руки и на ноги.</p>
Приёмы в положении лёжа.	<p>Подготовительный к болевому приему: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).</p> <p>Подготовительный к болевому приему: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	1				<p>Уметь применять технические приемы и тренировки в схватках.</p>

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, пункт 12.7**) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной

работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранению спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклад в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознание чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятию любых форм экстремизма, дискриминации, формированию веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разносторонней совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание ценности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками

исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права у другого человека.

7. Трудовое воспитание:
установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую работу; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развития необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологическое воспитание:
экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	

играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
Физическое совершенствование	
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамья, шведская стенка, гимнастический козел и т.п.);	
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>играть в баскетбол, гандбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i>
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)	

• выполнять основные технические действия вида спорта «Самбо»	• <i>выполнять технические и тактические действия вида спорта «Самбо» в учебной схватке;</i>
---	--

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Оценка						
Бег 30 м (сек)	6,3	7,1	7,3	6,7	7,4	7,5
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,9	10,5	11,0	10,2	11,3	11,7
Смешанное передвижение 1000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	125	105	100	120	100	90
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	40	30	20	50	40	30
Метание теннисного мяча в цель 6м/5 попыток	3	2	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин (кол- раз)	29	21	15	20	15	12
Подтягивание из виса (кол-во раз)	4	2	1			
Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	12	7	5	10	5	3
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	5	8	5	3
Наклон в глубину с гимнастической скамьи (см)	+6	+3	+1	+7	+5	+3

2 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка						
Бег 30 м (сек)	6,1	7,0	7,2	6,6	7,2	7,4
Челночный бег 3*10 м (сек)	9,3	10,2	10,5	9,7	10,7	11,2
Смешанное передвижение 1000м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	135	115	110	130	110	100
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	60	50	30	65	55	40
Метание теннисного мяча в цель 6м/5 попыток	4	2	1	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин (кол- раз)	31	23	18	22	18	15
Подтягивание из виса (кол-во раз)	4	2	1			
Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	14	8	6	11	6	4
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	8	5	8	5	3
Наклон в глубину с гимнастической скамьи (см)	+7	+3	+1	+8	+5	+3

3 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,6	6,8	6,4	6,8	7,0
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег на 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	145	130	120	135	120	110
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	60	50	30	65	55	40
Метание мяча на дальность весом 150 гр (м)	25	20	15	16	13	9
Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин (кол- раз)	33	30	20	25	20	16
Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	3	1			
Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	16	11	9	13	8	6
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	6	9	6	4
Наклон в глубину с гимнастической скамьи (см)	+7	+4	+2	+9	+5	+3

4 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,3	6,7	6,2	6,6	6,8
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег на 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	155	140	130	145	130	120
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	80	70	60	90	85	70
Метание мяча на дальность весом 150 гр (м)	25	20	15	16	13	9
Поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 мин (кол- раз)	35	32	22	28	22	18
Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	17	13	11	13	9	7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	11	7	10	6	4
Наклон в глубину с гимнастической скамьи (см)	+7	+4	+2	+10	+5	+3

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования³

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Погадаев Г.И. "Настольная книга учителя физической культуры"

³Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

<https://media.prosv.ru/> - Издательство «Просвещение»

<https://education.ru/> - Маркетплейс образовательных услуг

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

<http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал