

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в развитии физических качеств и освоении физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности образовательная организация вправе самостоятельно выбирать одну из утвержденных рабочих программ по физической культуре. Конкретное наполнение содержания учебного предмета может быть скорректировано и конкретизировано с учётом региональных (географических, социальных, этнических и др.) особенностей, интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава образовательной организации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и

утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения на уровне начального общего образования; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, выделенных для изучения физической культуры – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

На уроках физической культуры реализуется учебный план в следующем порядке: не менее 70% учебных часов отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. 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 упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). 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.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на 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 поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика. 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.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. 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 посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 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. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. 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».

Лёгкая атлетика. 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.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Подвижные и спортивные игры. 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года** обучения учащиеся **научатся**:

познавательные УУД:

- 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; коммуникативные УУД:
- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- 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 **второго года** обучения учащиеся **научатся:**

познавательные УУД:

- 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;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

Регулятивные УУД:

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

По окончании **третьего года** обучения обучающиеся **научатся:**

познавательные УУД:

- 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);

коммуникативные УУД:

- 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;
- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 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 **четвёртого года** обучения обучающиеся **научатся:**

познавательные УУД:

- 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;

коммуникативные УУД:

- 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;

регулятивные УУД:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся **научится:**

- 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.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся **научится:**

- 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.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся **научится:**

- 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.

4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся **научится:**

- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	2	3	4	5
Раздел «Знание о физической культуре» 2 ч.				
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
2	Современные физические упражнения	1		
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 ч.				
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
Раздел «Оздоровительная физическая культура» 3 ч.				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/	выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
6	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура» 48 ч.				
7	Правила поведения на уроках физической культуры	2	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
8	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/	
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/	
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/	
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/	
14	Обучение равномерному бегу в	1	https://resh.edu.ru/	

	колонне по одному с невысокой скоростью			
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/	
16	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/	
17	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/	
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/	
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/	
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/	
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/	
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/	
23	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/	

24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/
25	Строчные упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/
26	Строчные упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1	https://resh.edu.ru/

	шагом			
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	
37	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/	
38	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/	
39	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/	
40	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/	
41	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/	
42	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/	
43	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/	

44	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/
45	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания	1	https://resh.edu.ru/

	в прыжке			
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» 12 ч.				
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/	

	норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
65	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/	

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
Всего:				66 ч.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	2	3	4	5
Раздел «Знание о физической культуре» 3 ч.				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/	

3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 9 ч.				
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/	
6	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/	
7	Быстрота как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/	
8	Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/	
9	Гибкость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/	
10	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/	
11	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Оздоровительная физическая культура» 3 ч.				
13	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
14	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура» 48 ч.				
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение,

17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/	умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/	
19	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
21	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/	
22	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/	
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/	
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/	
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/	
26	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/	
27	Строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru/	

	и команды			
28	Прыжковые упражнения		1	https://resh.edu.ru/
29	Прыжковые упражнения		1	https://resh.edu.ru/
30	Гимнастическая разминка		1	https://resh.edu.ru/
31	Ходьба на гимнастической скамейке	на	1	https://resh.edu.ru/
32	Ходьба на гимнастической скамейке	на	1	https://resh.edu.ru/
33	Упражнения гимнастической скакалкой	с	1	https://resh.edu.ru/
34	Упражнения гимнастической скакалкой	с	1	https://resh.edu.ru/
35	Упражнения гимнастическим мячом	с	1	https://resh.edu.ru/
36	Упражнения гимнастическим мячом	с	1	https://resh.edu.ru/
38	Танцевальные гимнастические движения		1	https://resh.edu.ru/
39	Танцевальные гимнастические движения		1	https://resh.edu.ru/
40	Правила поведения на	на	1	https://resh.edu.ru/

	занятиях лыжной подготовкой			
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/	
42	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/	
43	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/	
44	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/	
45	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/	
46	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	
47	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	
48	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/	
49	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/	
50	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/	
51	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» 17 ч.				
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО		https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
53	Освоение правил и техники выполнения		https://resh.edu.ru/	

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		https://resh.edu.ru/	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		https://resh.edu.ru/	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		https://resh.edu.ru/	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные		https://resh.edu.ru/	

	игры			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		https://resh.edu.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		https://resh.edu.ru/	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		https://resh.edu.ru/	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		https://resh.edu.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со		https://resh.edu.ru/

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
Всего:				68

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Раздел «Знание о физической культуре» 2 ч.				
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 4 ч.				
3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение
4	Измерение пульса на занятиях физической	1	https://resh.edu.ru/	

	культурой			правильному оцениванию результатов своей деятельности
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Оздоровительная физическая культура» 2 ч.				
7	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура» 48 ч.				
9	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
10	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/	
11	Челночный бег 3*10 м.	1	https://resh.edu.ru/	
12	Челночный бег 3*10 м.	1	https://resh.edu.ru/	
13	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/	
14	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/	
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/	
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/	
17	Беговые упражнения с	1	https://resh.edu.ru/	

	координационной сложностью			
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/	
19	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
20	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
21	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1	https://resh.edu.ru/	
22	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1	https://resh.edu.ru/	
23	Кувырок назад. Техника выполнения.	1	https://resh.edu.ru/	
24	Кувырок назад. Техника выполнения.	1	https://resh.edu.ru/	
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/	
26	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/	
27	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/	
28	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/	
29	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/	

30	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/
32	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/
33	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/
34	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/
35	Техника безопасности при занятиях лыжными видами спорта. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в	1	https://resh.edu.ru/

	движении			
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/	
47	Техника безопасности при занятиях водными видами спорта. Разучивание специальных	1	https://resh.edu.ru/	

	плавательных упражнений			
48	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/	
49	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	https://resh.edu.ru/	
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/	
51	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/	
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» 20 ч.				
53	Правила техники безопасности на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
55	Освоение правил и	1	https://resh.edu.ru/	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	https://resh.edu.ru/	

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1	https://resh.edu.ru/	

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/	
Всего:				68

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	2	3	4	5
Раздел «Знание о физической культуре» 2 ч.				
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 5 ч.				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/	
6	Правила	1	https://resh.edu.ru/	

	предупреждения травм на уроках физической культуры			
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Оздоровительная физическая культура» 2 ч.				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
9	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/	
Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура» 41 ч.				
10	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/	
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/	
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/	
15	Разучивание фазы	1	https://resh.edu.ru/	

	приземления из прыжка		
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/
20	Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой	1	https://resh.edu.ru/
21	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
22	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/

25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
27	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
28	Обучение опорному прыжку		https://resh.edu.ru/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
32	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/
33	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/
34	Техника безопасности при занятиях лыжными видами спорта.	1	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах	1	https://resh.edu.ru/

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	
41	Передвижение на лыжах	1	https://resh.edu.ru/	

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона			
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	
45	Техника безопасности при занятиях водными видами спорта	1	https://resh.edu.ru/	
46	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/	
47	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/	
48	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/	
49	Упражнения в скольжении на груди		https://resh.edu.ru/	
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/	

Раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура» 18 ч.				
51	Правила техники безопасности на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/	Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность, понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение, умения работать в команде, обучение правильному оцениванию результатов своей деятельности
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	https://resh.edu.ru/	

	лежа на полу. Эстафеты			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	https://resh.edu.ru/	

	игры		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и	1	https://resh.edu.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/	
Всего:				68

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1-4 класс Лях В.И.АО «Издательство "Просвещение"».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1-4 класс Лях В.И.АО «Издательство "Просвещение"».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru/> - единое содержание общего образования

<https://resh.edu.ru/> - РЭШ

<http://www.libsport.ru/> - Российская Спортивная Энциклопедия.

<http://www.rusedu.info> - Материалы по методике преподавания с использованием ПК; разработки уроков и внеклассных мероприятий с использованием компьютера; электронные учебные пособия, справочники и др.

<http://www.uchportal.ru> - Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://pedsovet.su/load/98> - Сообщество педагогов

<http://festival.1september.ru> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе.

Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

Оценка по физической культуре во 2-4 классах должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры 2-4 классы:

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Таким образом, главная задача уроков физической культуры – не поставить ученику отметку за его физическую форму, а пробудить интерес к спорту, мотивировать к формированию качеств, умений и развитию физических и морально-волевых качеств. В связи с этим необходимо изменить подход к оценке учащихся на уроке, конструированию самого урока. Необходимо также понимать, что мотивация нужна не только тем учащимся, у которых слабо развиты физические качества, но и тем, которые уже занимаются спортом самостоятельно, ведь без постоянного стимула любой человек может потерять интерес к чему-либо и задача учителя – не допустить это

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
3. Бег 1000 м,	Без учета времени					
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
6. Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	3	2	1	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	-	-	-	8	6	4
8. Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
9. Кросс 1 км	Без учета времени					
10. Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3. Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,2	12,4	11,8	12,4	13,0
4. Бег 1500 м,	Без учета времени					

5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1	4	3	1
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
9. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
10. Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек	Без учета времени					
11. Кросс 1,5 км	Без учета времени					
11 .Прыжок в длину с места, см	150	130	120	150	135	120
12. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
2. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
4. Бег 2000 м,	Без учет времени					
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7
10.Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
11. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учет времени					
12. Кросс 2 км	Без учет времени					
13. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
15. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
16. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

