Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Приложение к ООП НОО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D1899BC901D46DC5C1343F61AE33A610
Владелец: Карякина Марина Владимировна
Действителен: с 19.10.2022 до 12.01.2024

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для освоения начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 класс)

Составитель программы:

Гордеева О.С.,

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ № 50»

Новокузнецкий городской округ, 2023

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, перекаты 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 сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием 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-енька».

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В результате изучения программы учебного предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. **Патриотическое воспитание** осуществляется через освоение обучающимися содержания традиций отечественной культуры, выраженной в её архитектуре, народном, декоративно-прикладном и изобразительном искусстве. Урок искусства воспитывает патриотизм в процессе восприятия и освоения в личной художественной деятельности конкретных знаний о красоте и мудрости, заложенных в культурных традициях.

Гражданское воспитание осуществляется через развитие чувства личной причастности к жизни общества и созидающих качеств личности, приобщение обучающихся к ценностям отечественной и мировой культуры. Учебный предмет способствует пониманию особенностей жизни разных народов и красоты их эстетических идеалов. Коллективные творческие работы создают условия для разных форм художественно-творческой деятельности, способствуют пониманию другого человека, становлению чувства личной ответственности.

Духовно-нравственное воспитание является стержнем художественного развития обучающегося, приобщения его к искусству как сфере, концентрирующей в себе духовно-нравственный поиск человечества. Учебные задания направлены на развитие внутреннего мира обучающегося и развитие его эмоционально-образной, чувственной сферы. Занятия

искусством помогают обучающемуся обрести социально значимые знания. Развитие творческих способностей способствует росту самосознания, осознания себя как личности и члена общества.

Эстетическое воспитание – важнейший компонент и условие развития социально значимых отношений обучающихся, формирования представлений о прекрасном и безобразном, о высоком и низком. Эстетическое воспитание способствует формированию ценностных ориентаций обучающихся в отношении к окружающим людям, в стремлении к их пониманию, а также в отношении к семье, природе, труду, искусству, культурному наследию

Ценности познавательной деятельности воспитываются как эмоционально окрашенный интерес к жизни людей и природы. Происходит это в процессе развития навыков восприятия и художественной рефлексии своих наблюдений в художественно-творческой деятельности. Навыки исследовательской деятельности развиваются при выполнении заданий культурно-исторической направленности.

Экологическое воспитание происходит в процессе художественно-эстетического наблюдения природы и её образа в произведениях искусства. Формирование эстетических чувств способствует активному неприятию действий, приносящих вред окружающей среде.

Трудовое воспитание осуществляется в процессе личной художественно-творческой работы по освоению художественных материалов и удовлетворения от создания реального, практического продукта. Воспитываются стремление достичь результат, упорство, творческая инициатива, понимание эстетики трудовой деятельности. Важны также умения сотрудничать с одноклассниками, работать в команде, выполнять коллективную работу – обязательные требования к определённым заданиям по программе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программы учебного предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, 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 универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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 (2 ЧАСА* 34 НЕДЕЛИ - 68 ЧАСОВ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. **Знания о физической культуре**					
1.1.	**Что понимается под физической культурой**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Режим дня школьника**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					

4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	3	0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	5	0	5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	5	0	5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	3	0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	4	0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.8	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	8	0	8	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

4.9	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	20	0	20	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	11	0	11	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС (2 ЧАСА* 34 НЕДЕЛИ - 68 ЧАСОВ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. **Знания о физической культуре**					
1.1.	**История подвижных игр и соревнований у древних народов**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
1.2.	**Зарождение Олимпийских игр**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		2			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Физическое развитие**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

2.2.	**Физические качества**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.3.	**Сила как физическое качество**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.4.	**Быстрота как физическое качество**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.5.	**Выносливость как физическое качество**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.6.	**Гибкость как физическое качество**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.7.	**Развитие координации движений**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.8.	**Дневник наблюдений по физической культуре**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Закаливание организма**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

3.2.	**Утренняя зарядка**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
3.3.	**Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**	4	0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**	4	0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения**	3	0	3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**	5	0	5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега**	4	0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.11.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке**	4	0	4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения**	1	0	1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.13.	*Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры**	15	0	15	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		45			
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					
5.1.	**Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО**	10		10	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС (2 ЧАСА* 34 НЕДЕЛИ - 68 ЧАСОВ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. **Знания о физической культуре**					
1.1.	**Физическая культура у древних народов**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		1			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Виды физических упражнений**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.2.	**Измерение пульса на уроках физической культуры**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.3.	**Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					

3.1.	**Закаливание организма**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
3.2.	**Дыхательная гимнастика**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
3.3.	**Зрительная гимнастика**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**	2		2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**	2		2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенке**	2		2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**	2		2	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега**	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	12		12	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.11.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**	11		11	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.12.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**	11		11	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		51			
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	10			РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

4 КЛАСС 1 (2 ЧАСА* 34 НЕДЕЛИ - 68 ЧАСОВ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. **Знания о физической культуре**					
1.1.	**Из истории развития физической культуры в России**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
1.2.	**Из истории развития национальных видов спорта**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		2			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Самостоятельная физическая подготовка**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.2.	**Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.3.	**Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
2.4.	**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
3.2.	**Закаливание организма**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		2			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация**	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок**	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине**	3		3	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях

4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега**	5		5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**	5		5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность**	4		4	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.14.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми**	1		1	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки**	5		5	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол**	6		6	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.17.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол**	6		6	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
4.18.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол**	6		6	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		50			
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					

5.1.	**Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	10		10	РЭШ Учебник « Физическая культура 1-4 класс», Автор В.И. Лях
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	