

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

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.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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 младшими школьниками 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 школьников 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 рабочими программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

«Прикладно-ориентированная физическая культура» включает в себя 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 в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

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 упора 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; с 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 противходом; 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 согнутой 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 учебного предмета «Физическая культура» 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 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

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, аргументировано 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** учащиеся 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;
- делать 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** учащиеся 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 учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, 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 учащихся 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 культуры, 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, перекачиванию;
- 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, поворота-ми 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 научатся:

- 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

Уровень физической подготовленности

Нормативы по физической культуре 4 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Нормативы по физической культуре 3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

Нормативы по физической культуре 2 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-

Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Нормативы по физической культуре 1 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Тематическое планирование 1 класс (96 ч)

Тематический блок/раздел	Номер и тема урока	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
1 четверть				
Легкая атлетика (9 ч)	1. ТБ на уроках легкой атлетики. Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	https://fk12.ru
	2. Ходьба с заданием. П/н «Занять своё место!»	Равномерная ходьба	- обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера - обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);	
Знания о физической культуре (1 ч)	3. «Что понимается под физической культурой»	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	- обсуждение рассказа учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, - рассказ учителя об известных видах спорта и приведение примеров упражнений, которые умеют выполнять;	
	4. Овладение техникой,			

	челночный бег 3*10м			
	5. Бег с заданием Прыжки в длину с места. П/и «Кто быстрее?»	Равномерный бег	- обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	
	6. Ходьба и бег. Строевые команды. Бег на 30 м.	Равномерный бег и ходьба. Изучение строевых команд (направо, налево, кругом)	- обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	
	7. Техника длительного бега П/и «Охотники и утки»	Равномерный бег	обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);	
	8. Прыжки с высоты 30-40 см Игра «К своим флажкам».	Прыжки в высоту с места	- наблюдение выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление)	
	9. Прыжки в длину с места. П/и	Прыжки в длину с места	- знакомство с образцом	

	«Кто быстрее?»	толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивание одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучение прыжку в длину с места в полной координации	
	10. Метание мяча в цель. Зачет бег на скорость.	Метание теннисного мяча в цель	Обучение метанию мяча в цель правой и левой рукой	
Прикладно-ориентированная физическая культура (9 ч)	11. «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1. Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно 2. Обсуждение нормативных требований ГТО, уточнение правил их выполнения; 3. Совершенствование техники тестовых упражнений, контролирование её элементов и правильности выполнения. 4. Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий: - развитие силы (с предметами	

			и весом собственного тела); - развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); - развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); - развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) 5. Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
	12 Челночный бег 3*10м (сек)			
	13. Бег на 30 м. (сек)			
	14. Бег на 60м. Техника длительного бега. (сек)			
	15. Смешанное передвижение по пересеченной местности	Бег 1000 м		
	16. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами гимнастической скамье(см)			
	17. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)			
	18. Прыжки с места в длину толчком двумя ногами (см)			
	19. Метание теннисного мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа на спине	Дистанция 6м (кол-во попаданий) Кол-во раз за 1 мин)		
2 четверть				
Гимнастика	с 20.ТБ на уроках гимнастики.	Правила поведения	Знакомство с правилами	

основами акробатики (20 ч)	Комплексы ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	
	21. Комплекс ОРУ со скакалками	в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим	разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	
Знания о физической культуре	22.«Что понимается под физической культурой, связь физических упражнений с движениями животных»	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	
	23. Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг			
	24. Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.			
	25. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.			
	26. Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.			
	27. Лазанье по гимнастической стенке. П/и «Третий лишний»			

	28. Кувырок назад. Строевые команды	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		
	29. Стойка на лопатках. Мост.			
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	30. «Режим дня школьника»	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Обсуждение предназначения режима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера;	
	31. Закрепление по теме: «Кувырок вперёд, назад»			
	32. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;		
	33. Упражнения на гимнастической скамейке.			
	34. Прыжки через скакалку. Весёлые старты.			
	35. Прыжки через скакалку.			
	36. Упражнения на развитие ловкости и внимания.	стилизованные гимнастические прыжки	наблюдение и анализируя образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточнение выполнение отдельных элементов;	

			<p>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p>	
	<p>37. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе</p>	<p>Акробатические упражнения:</p> <p>подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;</p> <p>прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>наблюдение и анализ образца техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помощь им исправлять ошибки;</p> <p>обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>обучение сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>- разучивание прыжков в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>- разучивание прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>	
	<p>38. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на</p>			

	спине и в приседе.			
	39. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе			
	40. Кувырок вперёд			
	41. Зачёт «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».			
3 четверть				
Лыжная подготовка (20ч)	42. Техника безопасности на уроках по лыжам.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий на лыжах.	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры по разделу лыжная подготовка, требованиями к обязательному их соблюдению.	
	43. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Совершенствование скользящего шага	Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	- по образцу учителя разучивание и выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивание способов передвижения в колонне по два с лыжами в руках	
	44. Отработка скользящего шага	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	- наблюдение и анализируя образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточнение отдельных её элементы; - разучивание имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;	
	45. Отработка навыков в подъемах и спусках	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без		

		палок)		
	46. Совершенствование техники подъема			
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	47. Режим дня первоклассника	составление таблицы режима дня	Знакомство с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточнение индивидуальных мероприятий и заполнение таблицы	
	48. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	Передвижение на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание и совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдение и анализируя образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивание имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); б разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции 	