Рассмотрено
Руководитель МО
Кондрашина И.В.
протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора
Лысенко О.А.
«30» августа 2024 г

Утверждено
Директор
МОУ СОШ № 11 с. Прасковея
Н.П. Охмат
приказ от 30 августа 2024г № 159 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

Нормативный срок освоения – 4 года
1-4 класс

Составители:

Бубнов Д.В.
Правдюк Д.Д.

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 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 обучающихся 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 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие 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 по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 по физической культуре 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.

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 для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

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;
- 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;
- 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, 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;
- 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, плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Легкая атлетика	24			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.3	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ 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	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ 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	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ 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	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Плавательная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10	Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения

			Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.	за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
			Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.
			Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт	Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Знать строевые команды и определения при организации строя
Итого по разделу		10		

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия обще-развивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	3	Распорядок дня. Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Жизненно важные навыки и умения человека	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	Игры и игровые задания	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности

2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	Самоконтроль. Строевые команды. Построение, передвижение, расчет. Организующие команды и приемы	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Итого по разделу		10		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	Упражнения основной гимнастики: ▪ для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; ▪ для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника; ▪ для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.	1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: ▪ гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;

			Контроль величины нагрузки и дыхания	▪ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; ▪ хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: ▪ гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; ▪ гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: ▪ развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно;

				перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; ▪ для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях; ▪ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений
3.2	Игры и игровые задания	20	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой

3.3	Организующие команды и приёмы	2	Универсальные умения при выполнении организующих команд	Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Итого по разделу		56		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Овладение физическими упражнениями	23	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: ▪ гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; ▪ акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; ▪ подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; ▪ спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.

			и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением. Различать манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев. Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх
1.2	Основы навыков плавания	4	Плавание. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания	Знать и объяснять правила поведения в бассейне. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания
Итого по разделу		9		

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	5	Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка. Жизненно важные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур

2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	Игры и эстафеты, их правила. Ролевое взаимодействие	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48	Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры.	Совершенствовать выполнение упражнений. *Общая разминка* Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»);

				приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). *Партерная разминка* Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»). *Разминка у опоры* Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения

				эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)
			Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.
			Основная гимнастика. Упражнения	Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка.

			для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Основная гимнастика. Комбинации упражнений	Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях
3.2	Игры и игровые задания	10	Общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания. Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности	Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания
3.3	Организующие команды и приёмы	2	Техника выполнения действий при строевых командах	Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		60		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	Основная гимнастика. Акробатика. Работа с гимнастическим предметом. Основы навыков плавания	Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Осваивать плавательную подготовку (при наличии материально-технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомительного плавания – универсальных умений дыхания в воде. Овладевать техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Осваивать спортивные стили плавания
Итого по разделу		24		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма.

			Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
1.2	Основы навыков плавания	4	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания
Итого по разделу		9		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями	6	Партерная разминка. Разминка у опоры. Элементы танцевальных движений. Моделирование физической нагрузки. Освоение навыков плавания	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

				Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	Игровая деятельность с ролевым участием. Правила безопасности при выполнении спортивных эстафет и игровых заданий. Организующие команды	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).

				Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	Основная гимнастика. Комплексы упражнений для целевого назначения. Универсальные умения в оздоровительных формах занятий. Перемещения различными способами	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);

				освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
3.2	Игры и игровые задания	10	Спортивные игры с использованием элементов единоборства	Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта
Итого по разделу		48		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14	Основная гимнастика. Специальные упражнения: прыжки, повороты, равновесия. Танцевальные шаги и элементы	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки

				в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку. Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
4.2	Спортивные упражнения	12	Спортивные упражнения. Техника спортивного плавания. Нормативы ГТО	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки

4.3	Туристические физические упражнения	4	Универсальные умения и навыки туристической деятельности	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности
4.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	Формы демонстрации физических результатов	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО II ступени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений
Итого по разделу		36		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	9	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физической культуры. Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта. Приводить примеры спортивной подготовки.

			травматизма на уроке «Физическая культура»	Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека. Характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Давать основные определения по организации строевых упражнений. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий. Различать физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей.

				Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические. Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе
Итого по разделу		9		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Способы физкультурной деятельности	15	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их	Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности). Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных

			развития. Моделирование комплексов упражнений. Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	физических упражнений по виду спорта (по выбору). Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции. Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения
Итого по разделу		15		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	20	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладевать техникой выполнения комплексов

			групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага. Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
3.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	13	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам. Общефизическая подготовка по индивидульной образовательной траектории	
3.3	Игры и игровые задания	6	Спортивные игры с элементами видов спорта	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них
Итого по разделу		39		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	4	Физические упражнения. Взаимодействие в группах	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания. Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением удержания
4.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14	Плавание. Стили плавания	
4.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3	Работа с гимнастическими предметами для развития моторики и координационно-скоростных способностей	
4.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах,	4	Развитие координации. Равновесия. Прыжки. Повороты. Танцевальные движения. Акробатика	

	выполнения акробатических упражнений			гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах. Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах. Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО
4.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений	

4.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	4	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.	Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.

				Соблюдать правила безопасности во время похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы
4.7	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	Формы демонстрации физических результатов	Демонстрировать и выполнять контрольно- тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени. Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления
Итого по разделу		39		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		