



**Общеобразовательная автономная
некоммерческая организация «ЛИДЕРЫ»
ОАНО «ЛИДЕРЫ»**

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор филиала
«Образовательный центр Суббота»
А.А. Иванова
А.А. Иванова
Протокол №1 от 24.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предметная область: «Физическая
культура»**

**Учебный предмет: «Физическая
культура»**

**Программа: «Начальная школа XXI
века» Класс: 1-4
ФГОС НОО 3.0**

Программа
разработана методическим
объединением учителей
начальной школы

2022г.

Содержание

РАЗДЕЛ I.....	3
Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета.....	3
Цель и задачи изучения учебного предмета.....	4
Место учебного предмета в учебном плане школы	5
Учебно-методическое обеспечение учебного предмета	5
РАЗДЕЛ II.....	8
Планируемые результаты освоения учебного предмета	8
Личностные результаты	8
Метапредметные результаты.....	9
Предметные результаты.....	9
Первый год обучения. 1 класс	10
Второй год обучения. 2 класс	11
Третий год обучения. 3 класс.....	13
Четвертый год обучения. 4 класс	16
РАЗДЕЛ III.....	20
Содержание учебного предмета	20
Первый год обучения. 1 класс.....	20
Второй год обучения. 2 класс	22
Третий год обучения. 3 класс	23
Четвертый год обучения 4 класс.....	24
РАЗДЕЛ IV	27
Тематическое планирование 1 класс	30
Тематическое планирование 2 класс	31
Тематическое планирование 3 класс	33
Тематическое планирование 4 класс	34

РАЗДЕЛ I

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основополагающих документов современного российского образования и с учетом методических материалов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2;
- постановления Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 № № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного

материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент),

«Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся и условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств, психологическими, возрастными и другими особенностями обучающихся.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане школы

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется: в 1 классе - 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Распределение времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых занятиях в неделю:

№ п/п	Раздел программы	Класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.	В процессе уроков			
3	Физическое совершенствование:				
	- лёгкая атлетика	17	17	19	19
	- лыжная подготовка	14	16	16	16
	- подвижные игры	15	15	11	11
	- гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
	-общеразвивающие упражнения	В процессе уроков			
4	Вариативная часть:				
	мини-баскетбол,	3	3	5	5
	мини-волейбол	2	2	3	3
	мини-футбол	5	5	4	4
	ИТОГО	66	68	68	68

Учебно-методическое обеспечение учебного предмета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Т.В .Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Физическая культура 1-2 классы» Российский учебник Москва «Вента-Граф».	Д

1.3.	Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Физическая культура 3-4 классы» Российский учебник Москва «Вента-Граф».	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2020	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2020г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2019 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2021	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2020	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П

5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Кегли	К
5.13.	Обруч пластиковый детский	Д
5.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.16.	Рулетка измерительная	К
5.17.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.18.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.20.	Сетка волейбольная	Д
5.21.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект.

РАЗДЕЛ II

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной 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 освоения программы начального общего образования, формируемые при изучении учебного предмета «Физическая культура», должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине – России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам;

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Метапредметные результаты

<i>Коммуникативные</i>	<i>Регулятивные</i>	<i>Познавательные</i>
<ul style="list-style-type: none"> • управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> • Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час-игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Первый год обучения. 1 класс

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел: «Знания о физической культуре в процессе урока»	
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка» • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Раздел: «Способы физкультурной деятельности в процессе урока»	
<ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость). 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Раздел: «Физическое совершенствование»	
<p><u>Тема: Гимнастика с основами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно). <p><i>Тема: <u>Легкая атлетика</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); <p><i>Тема: <u>Лыжная подготовка</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок, с палками) <p><i>Тема: <u>Спортивные игры</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p><i>Тема: <u>Подвижные игры</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> • <i>выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</i> • <i>играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.</i>
--	---

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

Второй год обучения. 2 класс

Выпускник научится	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Раздел: «Знания о физической культуре в процессе урока»	
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Раздел: «Способы физкультурной деятельности в процессе урока»	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Раздел: Раздел: «Физическое совершенствование»	

<p><i>Тема: <u>Гимнастика с основами акробатики</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения 	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
<p>зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина), напольное гимнастическое бревно.</p> <p><i>Тема: <u>Лыжная подготовка</u></i></p> <p>передвигаться на лыжах скользящим шагом (без палок, с палками)</p> <p><i>Тема: <u>Легкая атлетика</u></i></p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма).</p> <p><i>Тема: <u>Спортивные игры</u></i></p> <p><i>Тема: <u>Подвижные игры</u></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами; • выполнять прыжки по разное расстояние с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; • организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

Третий год обучения. 3 класс

Выпускник научится	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Раздел: «Знания о физической культуре в процессе урока»	
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; <ul style="list-style-type: none"> ○ организовывать места занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Раздел: «Способы физкультурной деятельности в процессе урока»	
<ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Раздел: Раздел: «Физическое совершенствование»	

<ul style="list-style-type: none"> • Тема: <u>Гимнастика с основами акробатики</u> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); 	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя) • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; • выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; • выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол,
<p>выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и напольное гимнастическое бревно);</p> <p>Тема: <u>Лыжная подготовка</u> передвигаться на лыжах скользящим шагом. Спуски, подъёмы.</p> <p>Тема: <u>Легкая атлетика</u> выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p>Тема: <u>Спортивные игры</u> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Тема: <u>Подвижные игры</u> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>футбол, в условиях игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Четвертый год обучения. 4 класс

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Раздел: «Знания о физической культуре в процессе урока»	

<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
--	--

Раздел: «Способы физкультурной деятельности в процессе урока»

<ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в 	<ul style="list-style-type: none"> • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой
---	---

<p>помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<p>основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
--	--

Раздел: «Физическое совершенствование»

<p><u>Тема: Гимнастика с основами акробатики</u> выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p><u>Тема: Лыжная подготовка</u> передвигаться на лыжах скользящим шагом. Спуски, подъёмы.</p> <p><u>Тема: Легкая атлетика</u> выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p><u>Тема: Спортивные игры</u> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><u>Тема: Подвижные игры</u> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя) • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; • выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; • выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол в условиях игровой деятельности; • играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
--	---

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовки солдат в русской армии; современное олимпийское движение,

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- действие смыслообразования;
- нравственно-этическое оценивание;

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации;

Регулятивные УУД:

- целеполагание;
- волевая саморегуляция;
- коррекция;
- оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации;
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов.

РАЗДЕЛ III

Содержание учебного предмета

Первый год обучения. 1 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Содержание темы
1.	Знания о физической культуре в процессе урока	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
2.	Способы физкультурной деятельности в процессе урока.	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
3.	Физическое совершенствование.	<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.</p> <p><u>Легкая атлетика</u></p> <p><i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных</p>

		<p>положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p><u>Лыжная подготовка</u></p> <p><i>Лыжная подготовка:</i> переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах «ступающим шагом» (без палок). Передвижение на лыжах «скользящим шагом».</p> <p><u>Спортивные игры</u></p> <p><i>Мини-баскетбол</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p><u>Мини-волейбол</u></p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p><u>Мини-футбол</u></p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p><u>Подвижные игры</u></p> <p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p>
--	--	---

Второй год обучения. 2 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Содержание темы
1.	Знания о физической культуре в процессе уроков.	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).
2.	Способы физкультурной деятельности – 3 часа.	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
3.	Физическое совершенствование.	<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине.</p> <p><u>Лыжная подготовка</u> <i>Лыжная подготовка:</i> переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах «скользящим шагом».</p> <p><u>Лёгкая атлетика -</u> <i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p><u>Подвижные игры -</u> <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале раздела «Лёгкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p>

		<p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p><u>Мини-баскетбол</u> Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p><u>Мини-волейбол</u> <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств. Набрасывание мяча над головой. Перебрасывание через сетку.</p> <p><u>Мини-футбол</u> Остановка мяча стопой, удары по мячу, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, игра по упрощённым правилам.</p>
--	--	---

Третий год обучения. 3 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Содержание темы
1.	Знания о физической культуре в процессе уроков	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
2.	Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3.	Физическое совершенствование.	<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u> Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p><u>Лыжная подготовка</u> Лыжная подготовка: переноска лыж к месту занятия.</p>

		<p>Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах Ступающим, скользящим шагом».</p> <p><u>Легкая атлетика</u> <i>Прыжки:</i> в длину и с высоты с прямого разбега, бег на короткие дистанции, метание предметов в цель, на дальность. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин.</p>
		<p>Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передал мяч головой».</p> <p><u>Мини-Баскетбол</u> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств.</p> <p><u>Мини-волейбол</u> <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств. Набрасывание мяча над головой. Прием, подача мяча.</p> <p><u>Мини-футбол</u> Стойки и перемещения в футболе, отбор мяча, технические приёмы, тактика нападения и защиты, игра.</p>

Четвертый год обучения. 4 класс

№ п/п	Название раздела/темы	Содержание темы
1.	Знания о физической культуре в процессе уроков.	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
2.	Способы физкультурной деятельности.	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
3.	Физическое совершенствование.	<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u> <i>Акробатические упражнения:</i> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p> <p><u>Легкая атлетика</u> <i>Прыжки</i> в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Низкий старт.</i> <i>Стартовое ускорение.</i> <i>Финиширование.</i> <i>Кроссовая подготовка</i> 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.</p>

		<p>2. Равномерный медленный бег до 5 мин. 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Подвижная цель». <i>На материале спортивных игр:</i> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p><u>Мини-Баскетбол</u> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><u>Мини-волейбол</u> <i>Общеразвивающие физические упражнения</i> на развитие основных физических качеств. Набрасывание мяча над головой. Прием, подача мяча через сетку. Игра.</p>
		<p><u>Мини-футбол</u> удары по мячу, отбор мяча, тактические действия в защите и нападении, игра.</p>

РАЗДЕЛ IV

Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	РП воспитания	Электронные учебно-методические и цифровые образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физическая культура</i> • <i>Из истории физической культуры</i> • <i>Физические упражнения</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о научной картине мира; • становление ценностного отношения к своей Родине – России; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека • познавательные интересы; • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2.	Способы физкультурной деятельности <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельные занятия</i> • <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> • <i>Самостоятельные</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • любознательность и самостоятельность в познании; • соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	<i>игры и развлечения.</i>			
3.	Физическое совершенствование <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики</i> • <i>Лёгкая атлетика</i> • <i>Лыжная подготовка</i> • <i>Подвижные и спортивные игры</i> • Вариативная часть • Мини – футбол • Мини – баскетбол. 	66	<ul style="list-style-type: none"> • потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность; • признание индивидуальности каждого человека; проявление соперничества, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1420559 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	РП воспитания	Электронные учебно-методические и цифровые образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физическая культура</i> • <i>Из истории физической культуры</i> • <i>Физические упражнения.</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о научной картине мира; • становление ценностного отношения к своей Родине – России; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; о правах и 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

			<p>ответственности, уважении и достоинстве человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • познавательные интересы; • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность. 	
2.	<p>Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> • <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • любознательность и самостоятельность в познании; • соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</p>
3.	<p>Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Лёгкая атлетика</i> <i>Лыжная подготовка</i> <i>Подвижные спортивные игры</i> Вариативная часть Мини – футбол Мини=волейбол Мини – баскетбол.</p>	68	<ul style="list-style-type: none"> • потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность; • признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</p>

			физического и морального вреда другим людям.	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	РП воспитания	Электронные учебно-методические и цифровые образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физическая культура</i> • <i>Из истории физической культуры</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физические упражнения.</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о научной картине мира; • становление ценностного отношения к своей Родине – России; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека. • познавательные интересы; • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226239/
2.	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> • <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • любознательность и самостоятельность в познании; • соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226290/людей

3.	<p>Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Лёгкая атлетика</i> <i>Лыжная подготовка</i> <i>Подвижные спортивные игры</i> Вариативная часть Мини – футбол Мини-волейбол Мини – баскетбол.</p>	68	<ul style="list-style-type: none"> • потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность; • признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/193223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/193485/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864</p>
----	---	----	--	---

Тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	РП воспитания	Электронные учебно-методические и цифровые образовательные ресурсы
1.	<p>Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физическая культура</i> • <i>Из истории физической культуры</i> • <i>Физические упражнения.</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о научной картине мира; • становление ценностного отношения к своей Родине – России; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека. 	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • познавательные интересы; • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность. 	
2.	<p>Способы физической деятельности Самостоятельные занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> • <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> 	в процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> • любознательность и самостоятельность в познании; • соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3.	<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Гимнастика с основами акробатики</i> • <i>Лёгкая атлетика</i> • <i>Лыжная подготовка</i> • <i>Подвижные и спортивные игры</i> • <i>Вариативная часть</i> • <i>Мини – футбол</i> • <i>Мини=волейбол</i> • <i>Мини – баскетбол.</i> 	68	<ul style="list-style-type: none"> • потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. • формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; • активность, инициативность; • признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

