


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ВОЛНОВАХСКАЯ ШКОЛА №6»

Рассмотрено На заседании педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2023	Согласовано Заместитель директора по УВР  Соколова Я.Л. 01.09.2023	Утверждено И.о. директора Михеева Е.В. Приказом № 6-О От 01.09.2023
---	---	---

АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3-6
II.	Содержание обучения.....	7-12
III.	Планируемые результаты освоения программы по физической культур на уровне начального общего образования.....	13-14
IV.	Метапредметные результаты.....	15-16
V.	Предметные результаты.....	17-23
VI.	Поурочное планирование.....	24-44

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы построено на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации

физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

ЦЕЛИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки,

подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.
- Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.
- Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим

сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

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.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс 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. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие - колени вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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 и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения 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. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности

тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение 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) поочередно 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 бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение 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).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (п попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги

вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминут, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость
- соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

IV. 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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для

решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

V. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для

знакомства с видами спорта, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

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

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость,

координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:
- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

3 КЛАСС

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

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

- Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:
- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:
- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки,
- проявлять физические качества: гибкость, координацию - и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию 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 универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- 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;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения 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 гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных 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 другие;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность:
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у

опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения 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;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания 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 технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

VI. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего		
		П	Ф		
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
	Тема 1.1 Знания о физической культуре (2 ч)				
1	ТБ на уроке физической культуры. Физическая культура у древних народов				
2	История появления современного спорта				
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	1			
3	Режим дня школьника				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3			
4	Гигиена человека				
5	Осанка человека				
6	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника				
7	Дыхательная и зрительная гимнастика				

	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	50			
	Тема 4.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	14			
8	ТБ на уроках. Строевые команды и упражнения				
9	Строевые команды и упражнения				
10	Лазанье по канату				
11	Лазанье по канату				
12	Передвижения по гимнастической скамейке				
13	Передвижения по гимнастической скамейке				
14	Передвижения по гимнастической стенке				
15	Передвижения по гимнастической стенке				
16	Прыжки через скакалку				
17	Прыжки через скакалку				
18	Ритмическая гимнастика				
19	Ритмическая гимнастика				
20	Танцевальные упражнения из танца галоп				
21	Танцевальные упражнения из танца полька				
	Тема 4.2 Лыжная подготовка (4 ч)	4			
22	ТБ на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом				
23	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении				
24	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона				

25	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением				
	Тема 4.3 Легкая атлетика (10 ч)	10			
26	ТБ на уроках. Прыжок в длину с разбега				
27	Прыжок в длину с разбега				
28	Броски набивного мяча				
29	Броски набивного мяча				
30	Челночный бег				
31	Челночный бег				
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию				
33	Бег с ускорением на короткую дистанцию				
34	Беговые упражнения с координационной сложностью				
35	Беговые упражнения с координационной сложностью				
	Тема 4.5 Подвижные и спортивные игры (20 ч)	20			
36	ТБ на уроках. Спортивная игра баскетбол				
37	Спортивная игра баскетбол				
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками				
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками				
40	Подвижные игры с приемами баскетбола				
41	Подвижные игры с приемами баскетбола				
42	Спортивная игра волейбол				
43	Спортивная игра волейбол				
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками				

	на месте и в движении				
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении				
46	Спортивная игра футбол				
47	Спортивная игра футбол				
48	Подвижные игры с приемами футбола				
49	Подвижные игры с приемами футбола				
50	Правила выполнения ведения мяча				
50	Техника выполнения удара по мячу				
51	Передачи мяча				
52	Спортивная игра футбол				
53	Мини-футбол				
54	Техника передвижений				
55	Игры с приемами футбола: метко в цель				
56	Подвижные игры с приемами футбола				
57	Бросок ногой				
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	10			
	Тема 5.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 ч)	10			
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего		
		П	Ф		
	Раздел 1. Знания о физической культуре	3			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр	1			
3	Современные Олимпийские игры	1			
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (9ч)	9			
4	Физическое развитие	1			
5	Физические качества	1			
6	Сила как физическое качество	1			
7	Быстрота как физическое качество	1			
8	Выносливость как физическое качество	1			
9	Гибкость как физическое качество	1			
10	Развитие координации движений	1			
11	Развитие координации движений	1			

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3			
13	Закаливание организма	1			
14	Утренняя зарядка	1			
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	43			
	Тема 4.1 Гимнастика с основами акробатики	12			
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
17	Строевые команды и упражнения	1			
18	Строевые команды и упражнения	1			
19	Прыжковые упражнения	1			
20	Гимнастическая разминка	1			
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
27	Танцевальные гимнастические движения	1			
	Тема 4.2 Лыжная подготовка (4 ч)	4			
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			

29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
30	Спуск с горы в основной стойке	1			
31	Торможение лыжными палками	1			
	Тема 4.3 Лёгкая атлетика (12 ч)	1			
32	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
33	Броски мяча в неподвижную цель	1			
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
39	Сложно координированные беговые упражнения	1			
40	Сложно координированные беговые упражнения	1			
41	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
42	Челночный бег	1			
43	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			
	Тема 4.5 Подвижные игры (15 ч)	1			
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
45	Игры с приемами баскетбола	1			
46	Игры с приемами баскетбола	1			

47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
49	Приём «волна» в баскетболе	1			
50	Приём «волна» в баскетболе	1			
51	Игры с приёмами футбола: метко в цель	1			
52	Игры с приёмами футбола: метко в цель	1			
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
55	Футбольный бильярд	1			
56	Бросок ногой	1			
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
58	Правила спортивных нормативов 2 ступени	1			
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	10			
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		

			П	Ф	
	Раздел 1. Знания о физической культуре Тема 1.1 Знания о физической культуре (2 ч)	2			
1	ТБ на уроке физической культуры. Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Тема 2.1 Виды физических упражнений, используемые на уроках (1 ч)	4			
3	Виды физических упражнений	1			
	Тема 2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры (1 ч)				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
	Тема 2.3 Физическая нагрузка (2 ч)				
5	Дозировка физических нагрузок	1			
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура Тема 3.1 Закаливание организма (1 ч)	2			
7	Закаливание организма под душем	1			
	Тема 3.2 Дыхательная и зрительная гимнастика (1 ч)				

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	50			
	Тема 4.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч)				
9	ТБ на уроках. Строевые команды и упражнения	1			
10	Строевые команды и упражнения	1			
11	Лазанье по канату	1			
12	Лазанье по канату	1			
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			
17	Прыжки через скакалку	1			
18	Прыжки через скакалку	1			
19	Ритмическая гимнастика	1			
20	Ритмическая гимнастика	1			
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1			
	Тема 4.2 Легкая атлетика (10 ч)				
23	ТБ на уроках. Прыжок в длину с разбега	1			
24	Прыжок в длину с разбега	1			
25	Броски набивного мяча	1			

26	Броски набивного мяча	1			
27	Челночный бег	1			
28	Челночный бег	1			
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			
	Тема 4.3 Лыжная подготовка (4 ч)				
33	ТБ на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении	1			
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
	Тема 4.4 Плавательная подготовка (6 ч)				
37	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1			
38	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			
39	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и	1			

	всплывание				
40	Упражнения в плавании кролем на груди	1			
41	Упражнения в плавании брассом	1			
42	Упражнения в плавании дельфином	1			
	Тема 4.5 Подвижные и спортивные игры (16 ч)				
43	ТБ на уроках. Спортивная игра баскетбол	1			
44	Спортивная игра баскетбол	1			
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
49	Спортивная игра волейбол	1			
50	Спортивная игра волейбол	1			
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
53	Спортивная игра футбол	1			
54	Спортивная игра футбол	1			
55	Подвижные игры с приемами футбола	1			

56	Подвижные игры с приемами футбола	1			
57	Правила выполнения ведения мяча	1			
58	Техника выполнения удара по мячу	1			
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Тема 5.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 ч)	10			
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего		
		П	Ф		
	Раздел 1. Знания о физической культуре Тема 1.1 Знания о физической культуре (2 ч)	2			
1	ТБ на уроке физической культуры. Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			

	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Тема 2.1 Виды физических упражнений, используемые на уроках (1 ч)	4			
3	Виды физических упражнений	1			
	Тема 2.2 Измерение пульса на уроках физической культуры (1 ч)				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
	Тема 2.3 Физическая нагрузка (2 ч)				
5	Дозировка физических нагрузок	1			
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура Тема 3.1 Закаливание организма (1 ч)	2			
7	Закаливание организма под душем	1			
	Тема 3.2 Дыхательная и зрительная гимнастика (1 ч)				
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Тема 4.1 Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	50			
9	ТБ на уроках. Строевые команды и упражнения	1			
10	Строевые команды и упражнения	1			
11	Лазанье по канату	1			

12	Лазанье по канату	1			
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			
17	Прыжки через скакалку	1			
18	Прыжки через скакалку	1			
19	Ритмическая гимнастика	1			
20	Ритмическая гимнастика	1			
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1			
	Тема 4.2 Легкая атлетика (10 ч)				
23	ТБ на уроках. Прыжок в длину с разбега	1			
24	Прыжок в длину с разбега	1			
25	Броски набивного мяча	1			
26	Броски набивного мяча	1			
27	Челночный бег	1			
28	Челночный бег	1			
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			

	Тема 4.3 Лыжная подготовка (4 ч)				
33	ТБ на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте и в движении	1			
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
	Тема 4.4 Плавательная подготовка (6 ч)				
37	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1			
38	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			
39	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			
40	Упражнения в плавании кролем на груди	1			
41	Упражнения в плавании брассом	1			
42	Упражнения в плавании дельфином	1			
	Тема 4.5 Подвижные и спортивные игры (16 ч)				
43	ТБ на уроках. Спортивная игра баскетбол	1			
44	Спортивная игра баскетбол	1			
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			

46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
49	Спортивная игра волейбол	1			
50	Спортивная игра волейбол	1			
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
53	Спортивная игра футбол	1			
54	Спортивная игра футбол	1			
55	Подвижные игры с приемами футбола	1			
56	Подвижные игры с приемами футбола	1			
57	Правила выполнения ведения мяча	1			
58	Техника выполнения удара по мячу	1			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Тема 5.1 Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (10 ч)		10			
59	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Прочито, пронумеровано и

скреплено печатью

листа(ов)

№ 0 директора Волновасхская

школа № 6

Е.В. Михеева

2023 г.

