**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования, опеки и попечительства муниципального образования Беляевский район МБОУ " Крючковская СОШ"

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОзаместителем директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_Ровко Н.С.Протокол №1от "30" 08  2022 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ "Крючковская СОШ"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Митрофанова Ю.В.Приказ №81)1от "01" 09 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 566079)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Жумабаев К.Т.

учитель физической культуры

с. Крючковка 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

1 класс

**Знания о физической культуре**. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями жи­вотных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности**. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная физи­ческая культура. Гигиена человека и требования к проведе­нию гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражне­ний для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прави­ла поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале­во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоро­стью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере­движения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мя­чом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастиче­ские прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положе­ния лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основ­ная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим ша­гом (без палок).

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в вы­соту с прямого разбега

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятель­ной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Разви­тие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных тре­бований комплекса ГТО.

2 класс

**Знания о физической культуре**. Из истории возникнове­ния физических упражнений и первых соревнований. Зарожде­ние Олимпийских игр древности

**Способы самостоятельной деятельности**. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная физи­ческая культура. Закаливание организма обтиранием Состав­ление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимна­стика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по­воротах направо и налево, стоя на месте и в движении Пере­движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёд­но на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнасти­ческим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыж­ной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двух-шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой ат­летикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изме­нением скорости и направления движения. Беговые сложно-ко­ординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; о бегание предметов; с преодо­лением небольших препятствий.

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёма­ми спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подго­товка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

3 класс

**Знания о физической культуре.**Из истории развития фи­зической культуры у древних народов, населявших террито­рию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности**. Виды физи­ческих упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревнова­тельные, их отличительные признаки и предназначение. Спо­собы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозиро­вание физических упражнений для комплексов физкультми­нутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная физи­ческая культура. Закаливание организма при помощи облива­ния под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гим­настики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гим­настика с основами акробатики Строевые упражнения в дви­жении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнасти­ческой скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и из­менением положения рук, приставным шагом правым и ле­вым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные сторо­ны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через ска­калку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координа­ционной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной ско­ростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двух- шажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точ­ность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подго­товки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере­дача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в дви­жении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвиж­ному футбольному мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура. Разви­тие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1. класс

**Знания о физической культуре**. Из истории развития фи­зической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности**. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на ра­боту организма. Регулирование физической нагрузки по пуль­су на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочув­ствию. Определение возрастных особенностей физического раз­вития и физической подготовленности посредством регулярно­го наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная фи­зическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спи­ны и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купа­ние в естественных водоёмах; солнечные и воздушные проце­дуры

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимна­стика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражне­ний. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упраж­нений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастиче­ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упраж­нения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высо­ту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на даль­ность стоя на месте

Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматиз­ма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры обще­физической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техни­ческих действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение осво­енных технических действий в условиях игровой деятельно­сти. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в услови­ях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упраж­нения физической подготовки на развитие основных физиче­ских качеств. Подготовка к выполнению нормативных требо­ваний комплекса ГТО.

**планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования**

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обуча­ющихся руководствоваться ценностями и приобретение перво­начального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регуля­тивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные ре­зультаты формируются на протяжении каждого года обучения .

По окончании первого года обучения,учащиеся научатся: познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижени­ях человека и животных;

■

■

■

■

■

■

■

■

■

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

■

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, нахо­дить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

■

■

воспроизводить названия разучиваемых физических упраж­нений и их исходные положения;

■

высказывать мнение о положительном влиянии занятий фи­зической культурой, оценивать влияние гигиенических про­цедур на укрепление здоровья;

■

~~■~~

управлять эмоциями во время занятий физической культу­рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила пове­дения и положительно относиться к замечаниям других уча­щихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновы­вать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней заряд­ки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совмест­ной игровой и соревновательной деятельности По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при­знаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укре­плением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демон­стрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ­культминуток и утренней зарядки, упражнений на профи­лактику нарушения осанки;

* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их из­мерения;

коммуникативные УУД:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при­водить соответствующие примеры её положительного влия­ния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргу­ментированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения под­вижных игр и спортивных соревнований, планированию ре­жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения,учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* понимать историческую связь развития физических упраж­нений с трудовыми действиями, приводить примеры упраж­нений древних людей в современных спортивных соревнова­ниях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно приме­нять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физи­ческих и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической куль­туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред­упреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триме­страм);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

* контролировать выполнение физических упражнений, кор­ректировать их на основе сравнения с заданными образца­ми;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выпол­нения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предла­гать их совместное коллективное решение

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* сравнивать показатели индивидуального физического разви­тия и физической подготовленности с возрастными стандар­тами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от воз­растных стандартов, приводить примеры физических упраж­нений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предна­значению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических ка­честв;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий фи­зической культурой;

регулятивные УУД:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и само­стоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного ма­териала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, вы­полнению нормативных требований комплекса ГТО .

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределе­ние в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культу­рой, приводить примеры подбора одежды для самостоятель­ных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультмину­ток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстриро­вать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шерен­ги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с рав­номерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастиче­ским шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

■

3

■

■

■

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленно­стью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здо­ровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических ка­честв с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демон­стрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совмест­ном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие ос­новных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств

3класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, рас­крывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимна­стики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, пе­рестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота­ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки при­ставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимён­ным способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз­ной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным хо­дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тор­мозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей­бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой) .
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, де­монстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научит­ся:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов****всего** | **контрольные работы**  | **практические работы**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 2.  | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 3. | **Оздоровительная физическая культура** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 4. | **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | 60 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 18 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.3 | *Модуль "Лыжная подготовка".* | 11 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.4 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | 19 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 5.  |  **Прикладно-ориентированная физическая культура** | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 5.1. | *Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО* | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **ИТОГО:** | **66** |  |  |  |

**2 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов****всего** | **контрольные работы**  | **практические работы**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 2.  | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 3. | **Оздоровительная физическая культура** | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 4. | **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | 61 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 18 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.3 | *Модуль "Лыжная подготовка".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.4 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | 19 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 5.  |  **Прикладно-ориентированная физическая культура** | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 5.1. | *Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО* | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |  |  |

**3 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов****всего** | **контрольные работы**  | **практические работы**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 2.  | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 3. | **Оздоровительная физическая культура** | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 4. | **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | 61 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 18 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.3 | *Модуль "Лыжная подготовка".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.4 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | 19 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 5.  |  **Прикладно-ориентированная физическая культура** | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 5.1. | *Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО* | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |  |  |

**4 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов****всего** | **контрольные работы**  | **практические работы**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| Раздел 1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 2.  | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 3. | **Оздоровительная физическая культура** | 3 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 4. | **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | 61 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.1 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 18 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.3 | *Модуль "Лыжная подготовка".* | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 4.4 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | 19 |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| Раздел 5.  |  **Прикладно-ориентированная физическая культура** | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
| 5.1. | *Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО* | В процессе урока |  |  | <https://resh.edu.ru/> |
|  | **ИТОГО:** | **68** |  |  |  |