

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 27
с углублённым изучением отдельных предметов»

Утверждаю.

Директор школы:

Приказ № 452

От «31» августа 2023 г.



Е. И. Тихонова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
(ID 3316251)

«Физическая культура»

ФГОС – 2021

Начальное общее образование

1 - 4 класс

Срок реализации - 4 года

Разработчик:

Ачеповская Е.В., учитель физической культуры

Обсуждена и согласована
на методическом объединении
Протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

Принята на Педагогическом совете
МОУ «СОШ №27»
Протокол № 16
от «30» августа 2023 г.

Внесены изменения Приказ №362 от «31» мая 2024 г. в соответствии с приказом
Министерства Просвещения России №171 от 19 марта 2024г.

Утверждены изменения Приказом № 403 от «17» июня 2025г., приняты на Общем собрании
(Конференции) работников МОУ «Средняя школа №27». Протокол №4 от «14» мая 2025г.

Петрозаводск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Учебно-методический комплекс.....	4
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	8
1 класс	8
2 класс	9
3 класс	10
4 класс	12
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	
на уровне начального общего образования.....	14
Личностные результаты.....	14
Метапредметные результаты	14
Предметные результаты.....	19
1 класс.....	23
2 класс.....	28
3 класс.....	33
4 класс.....	40
Реализация национально-регионального компонента.....	78
Межпредметные связи, преемственность.....	78
Используемые технологии, методы и формы работы.....	78
Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания	
подготовленности учащихся по физической культуре.....	80
Технология оценивания теоритической подготовленности.....	80
Технология оценивания технической подготовленности.....	81
Электронно-образовательные ресурсы.....	82

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из

интересовобучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Учебно-методический комплекс

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплекс:

Учебник Лях В. И. Физическая культура. 1—4 классы М.: Просвещение, 2020 г.

Место предмета в учебном плане.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Класс	1	2	3	4
Количество часов в неделю	2	2	2	2

Всего часов в год	66	68	68	68
-------------------	----	----	----	----

Результаты изучения курса

Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
2. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
3. Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им.
6. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
7. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур.
8. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9. Эстетические потребности, ценности и чувства.
10. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью формулировать цели учебной деятельности, осуществлять поиск средств их достижения.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, соотнесения с известными понятиями.
4. Определение общей цели и путей её достижения; развитие умения договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. Ряд подвижных и спортивных мини-игр

по своей сути и содержанию несёт в себе конфликтную составляющую. При неправильном разрешении этих конфликтов у детей могут формироваться как отрицательные черты характера (эгоизм, заносчивость, самолюбие, хвастовство и др.), так и неадекватное поведение (достижение победы при использовании недозволенных приёмов и средств, нечестная игра и др.).

6. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Специальные рубрики дают возможность учащимся овладевать базовыми предметными понятиями, относящимися к физической культуре, спорту, олимпийскому движению, основам игровой и соревновательной деятельности, занятиям физическими упражнениями в режиме дня и т. д.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Таким образом, содержание курса «Физическая культура. 1—4 классы» позволяет:

1) заложить фундамент для эффективной реализации и освоения учащимися основной образовательной программы начального общего образования и обеспечить условия для индивидуального развития всех обучающихся;

2) способствовать укреплению здоровья, гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции посредством физической культуры;

3) оказывать помощь детям в формировании установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Северная ходьба. Освоение техники движений. Освоение передвижения северной ходьбой (ног, рук, туловища). Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с

небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Северная ходьба. Освоение техники движений. Освоение передвижения северной ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и

утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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.

Северная ходьба. Освоение техники движений. Освоение передвижения северной ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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.

Северная ходьба. Освоение техники движений. Освоение передвижения северной ходьбой (ног, рук, туловища). Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода. ОРУ: С палками, без палок направленные на развитие: гибкости, координацию, ловкости, внимание, силы. Суставная гимнастика.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1.Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни».	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Научиться составлять и выполнять режим дня. Важность выполнения режима дня.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура							
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	Научиться составлять и выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой на укрепление мышц спины и пресса.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Освоение универсальных умений по выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Уметь самостоятельно составлять и проводить комплексы утренней гимнастики и физкультминуток.	Практическая работа	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3					

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	9	0	9	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Модуль «Лыжная подготовка»	20	0	20	Освоение универсальных умений по выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Модуль «Легкая атлетика»	9	0	9	Освоение универсальных умений по выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

					универсальных умений контролировать величину нагрузки.		
2.4	Подвижные и спортивные игры	4	0	4	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Модуль «Северная ходьба»	8	0	8	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		50	0				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению	10	0	10	Освоение	Практи	www.edu.ru

	нормативных требований комплекса ГТО				универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений;	ическ ая работ а	www.school.ed u .ru https://uchi.ru
Итого		10	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66					

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1.Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура							
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.r

					процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов, изучают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем.		и/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Значение утренней гимнастики.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	12	0	12	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловищ; ног).		
2.2	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	14	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					(скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).		
2.3	Модуль «Легкая атлетика»	12	0	12	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Модуль «Подвижные игры»	6	0	6	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.5	Модуль «Северная ходьба»	11	0	11	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно- двигательного аппарата.	Практическая работа	
Итого по разделу		55					
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	1	6	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение упражнений тестовых комплексов, уточняют правила их выполнения.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		7	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды и формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1.Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru .ru https://uchi.ru/

					примеры современных спортивных соревнований.		
Итого по разделу		2					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Знать виды спорта, которые есть в школьной программе.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Уметь измерять пульс; соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура							
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация).		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Разучить комплекс дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Польза от регулярных занятий.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	0	10	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами; знакомятся с разминкой как	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации		
2.2	Модуль «Легкая атлетика»	10	0	10	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; разучивают упражнения в бросках	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку).		
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	14	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)		
2.4	Модуль «Северная ходьба»	13	0	13	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	5	0	5	Наблюдают и анализируют	Практич	www.edu.ru www.school.edu.ru

					содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения.	еска я рабо та	.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		52					
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.	Практ ическа я работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого		10					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов					Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Виды деятельности	Виды и формы контроля	
Раздел 1.Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	Знать и уметь выполнять алгоритм действий при оказании первой помощи.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1	0	1	Разучить комплекс ОРУ для профилактики нарушения осанки; режим питания, полезные и вредные	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru

	тела				продукты. Необходимая двигательная активность.		https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация).	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	8	0	8	Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					присев, прыжки с поворотами и элемент		
2.2	Модуль «Легкая атлетика»	10	0	10	Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	14	Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.		
2.4	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	8	0	8	Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча(передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических элементов.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль «Северная ходьба»	13	0	13	Разучивают технику преодоления	Практическая работа	www.edu.ru

					небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранению.	кая работа	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		53					
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	1	8	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		9					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Что такое физическая культура	1				Практическая работа
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Практическая работа
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Практическая работа
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Практическая работа
5	Комплексы утренней зарядки в режиме дня школьника	1				Практическая работа
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Практическая работа
7	Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1				Практическая работа
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1				Практическая работа

	физической культуры.					
9	Организуящие команды.	1				Практическая работа
10	Техника безопасности. Способы передвижения ходьбой и бегом	1				Практическая работа
11	Техника ходьбы и бега.	1				Практическая работа
12	Техника бега на короткие дистанции.	1				Практическая работа
13	Техника бега с ускорением.	1				Практическая работа
14	Развитие выносливости.	1				Практическая работа
15	Техника прыжка в длину с места.	1				Практическая работа
16	Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа
17	Метание мяча в цель с места.	1				Практическая работа
18	Лазания, перелезание, ползание, переползание.	1				Практическая работа

19	Техника безопасности. Построения, перестроения, повороты, команды.	1				Практическая работа
20	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1				Практическая работа
21	Развитие координационных способностей.	1				Практическая работа
22	Равновесие.	1				Практическая работа
23	Лазание.	1				Практическая работа
24	Лазание.	1				Практическая работа
25	Техника безопасности. Знания о Северной ходьбе.	1				Практическая работа
26	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
27	Техника работы плечевого пояса при передвижении Северной ходьбой.	1				Практическая работа
28	Техника работы ног при передвижении Северной ходьбой.	1				Практическая работа
29	Интервальная тренировка.	1				Практическая

						работа
30	Техника безопасности. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Практическая работа
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Практическая работа
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Практическая работа
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Практическая работа
34	Упражнения в передвижении на лыжах.	1				Практическая работа
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Практическая работа
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Практическая работа
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Практическая работа
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Практическая работа
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Практическая

						работа
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Практическая работа
41	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Практическая работа
42	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Практическая работа
43	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Практическая работа
44	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Практическая работа
45	Техника спусков и подъемов.	1				Практическая работа
46	Техника спусков и подъемов.	1				Практическая работа
47	Техника спусков и подъемов.	1				Практическая работа
48	Спуск в основной стойке.	1				Практическая работа
49	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке.	1				Практическая работа

50	Техника безопасности. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1				Практическая работа
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Практическая работа
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				Практическая работа
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				Практическая работа
54	Техника безопасности. ОФП.	1				Практическая работа
55	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
56	Игры с элементами Северной ходьбы.	1				Практическая работа
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Практическая работа
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Практическая работа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1				Практическая работа

	игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Практическая работа

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1				Практическая работа
2	Зарождение Олимпийских игр.	1				Практическая работа
3	Современные Олимпийские игры.	1				Практическая работа
4	Физическое развитие.	1				Практическая работа
5	Физические качества.	1				Практическая работа
6	Дневник наблюдений по физической культуре.	1				Практическая работа
7	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1				Практическая работа
8	Высокий старт.	1				Практическая работа
9	Бег по дистанции. Техника финиша.	1				Практическая

						работа
10	Спринт.	1				Практическая работа
11	Развитие выносливости.	1				Практическая работа
12	Развитие выносливости.	1				Практическая работа
13	Техника передачи эстафетной палочки.	1				Практическая работа
14	"Челночный" бег. Техника прохождения дистанции.	1				Практическая работа
15	Техника метания малого мяча с шага из-за головы.	1				Практическая работа
16	Техника метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1				Практическая работа
17	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную цель.	1				Практическая работа
18	Техника кроссового бега.	1				Практическая работа
19	Техника безопасности. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых	1				Практическая работа

	способностей.					
20	Подвижные игры на развитие координации.	1				Практическая работа
21	Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1				Практическая работа
22	Подвижные игры с бегом.	1				Практическая работа
23	Подвижные игры и эстафеты.	1				Практическая работа
24	Подвижные игры на развитие координации.	1				Практическая работа
25	Техника безопасности. Техника лазания, перелезания.	1				Практическая работа
26	Строевая подготовка.	1				Практическая работа
27	Акробатика. Стойки, упоры, седы.	1				Практическая работа
28	Прыжки на скакалке.	1				Практическая работа
29	Техника прыжков через длинную скакалку.	1				Практическая работа

30	Развитие гибкости, ловкости.	1				Практическая работа
31	Развитие силы.	1				Практическая работа
32	Развитие двигательных качеств.	1				Практическая работа
33	Развитие координационных способностей.	1				Практическая работа
34	Техника безопасности. Знания о Северной ходьбе.	1				Практическая работа
35	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
36	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
37	Техника работы ног при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
38	Интервальная тренировка.	1				Практическая работа
39	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1				Практическая работа
40	Передвижение на лыжах двухшажным	1				Практическая

	попеременным ходом.					работа
41	Спуск с горы в основной стойке.	1				Практическая работа
42	Спуск с горы в основной стойке	1				Практическая работа
43	Подъем лесенкой.	1				Практическая работа
44	Подъем лесенкой.	1				Практическая работа
45	Спуски и подъёмы на лыжах.	1				Практическая работа
46	Спуски и подъёмы на лыжах.	1				Практическая работа
47	Торможение лыжными палками.	1				Практическая работа
48	Торможение лыжными палками.	1				Практическая работа
49	Торможение падением на бок.	1				Практическая работа
50	Торможение падением на бок.	1				Практическая работа

51	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	1				Практическая работа
52	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	1				Практическая работа
53	Техника безопасности. ОФП.	1				Практическая работа
54	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
55	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
56	Упражнения в парах на развитие координации.	1				Практическая работа
57	Круговая тренировка.	1				Практическая работа
58	Игры с элементами Северной ходьбы.	1				Практическая работа
59	Техника безопасности. Перекаты, стойки, упоры.	1				Практическая работа
60	Акробатика.	1				Практическая работа
61	Прохождение полосы препятствий.	1				Практическая

						работа
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1				Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Практическая работа
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Практическая работа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Практическая работа
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов.	1				Практическая работа
2	История появления современного спорта.	1				Практическая работа
3	Виды физических упражнений.	1				Практическая работа
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1				Практическая работа
5	Закаливание.	1				Практическая работа
6	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				Практическая работа
7	Техника безопасности. Строевые команды и упражнения.	1				Практическая работа
8	Спринт. Техника бега с ускорением.	1				Практическая работа
9	Бег на короткие дистанции.	1				Практическая работа
10	Техника кроссового бега.	1				Практическая

						работа
11	Техника равномерного бега (6 мин.).	1				Практическая работа
12	Бег на длинные дистанции.	1				Практическая работа
13	Техника передачи эстафетной палочки.	1				Практическая работа
14	Техника эстафетного бега по кругу.	1				Практическая работа
15	Метание малого мяча с места в цель.	1				Практическая работа
16	Метание малого мяча с шага в цель.	1				Практическая работа
17	Техника безопасности. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1				Практическая работа
18	Подвижные игры на развитие навыков метания.	1				Практическая работа
19	Подвижные игры на развитие внимания, координации движений.	1				Практическая работа
20	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1				Практическая работа
21	Техника безопасности. Перекаты,	1				Практическая

	стойки, упоры.					работа
22	Акробатика. Стойки, упоры, седы, перекаты.	1				Практическая работа
23	Мост из положения лежа и из положения стоя со страховкой.	1				Практическая работа
24	Прыжки через скакалку.	1				Практическая работа
25	Прыжки через длинную скакалку.	1				Практическая работа
26	Развитие гибкости, ловкости.	1				Практическая работа
27	Развитие силы.	1				Практическая работа
28	Развитие двигательных качеств.	1				Практическая работа
29	Формирование правильной осанки.	1				Практическая работа
30	Бег и ходьба, их разновидности.	1				Практическая работа
31	Техника безопасности. ОФП.	1				Практическая работа
32	Техника передвижения Северной	1				Практическая

	ходьбой.					работа
33	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
34	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
35	Техника работы ног при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
36	Техника работы ног при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
37	Интервальная тренировка.	1				Практическая работа
38	Техника безопасности. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				Практическая работа
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				Практическая работа
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1				Практическая работа
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1				Практическая работа
42	Повороты на лыжах способом переступания.	1				Практическая работа
43	Повороты на лыжах способом	1				Практическая

	переступания					работа
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				Практическая работа
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1				Практическая работа
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1				Практическая работа
48	Смена изученных ходов на дистанции.	1				Практическая работа
49	Смена изученных ходов на дистанции.	1				Практическая работа
50	Передвижение на лыжах с применением техники изученных ходов.	1				Практическая работа
51	Передвижение на лыжах с применением техники изученных ходов.	1				Практическая работа
52	Техника безопасности. ОФП.	1				Практическая работа
53	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
54	Техника работы плечевого пояса при	1				Практическая

	передвижениях Северной ходьбой.					работа
55	Упражнения в парах на развитие координации.	1				Практическая работа
56	Круговая тренировка.	1				Практическая работа
57	Игры с элементами Северной ходьбы.	1				Практическая работа
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1				Практическая работа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Практическая работа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Практическая работа

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Практическая работа
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Практическая работа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Практическая работа
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды и формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1				Практическая работа
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1				Практическая работа
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1				Практическая работа
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1				Практическая работа
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1				Практическая работа
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1				Практическая работа
7	Техника безопасности. Высокий старт.	1				Практическая работа
8	Спринт. Высокий старт, бег с ускорением.	1				Практическая работа
9	Техника бега по дистанции 30 м. Старт и финиш.	1				Практическая работа

10	Бег на короткие дистанции.	1				Практическая работа
11	Бег на длинные дистанции.	1				Практическая работа
12	Техника эстафетного бега.	1				Практическая работа
13	«Челночный» бег.	1				Практическая работа
14	Метание малого мяча.	1				Практическая работа
15	Метание малого мяча с шага в вертикальную цель.	1				Практическая работа
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1				Практическая работа
17	Техника безопасности. Подвижные игры на развитие выносливости, ловкости.	1				Практическая работа
18	Подвижные игры на развитие координации с мячом.	1				Практическая работа
19	Подвижные игры на развитие координации с мячом.	1				Практическая работа
20	Подвижные игры на развитие координации с мячом.	1				Практическая работа

21	Техника безопасности. Акробатические упражнения.	1				Практическая работа
22	Акробатические упражнения.	1				Практическая работа
23	Акробатические упражнения.	1				Практическая работа
24	Прыжки через длинную скакалку.	1				Практическая работа
25	Развитие ловкости.	1				Практическая работа
26	Развитие гибкости, ловкости.	1				Практическая работа
27	Развитие координации, гибкости, ловкости.	1				Практическая работа
28	Развитие координационных способностей.	1				Практическая работа
29	Техника безопасности. ОФП.	1				Практическая работа
30	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
31	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа

32	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
33	Техника работы ног при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
34	Техника работы ног при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа
35	Интервальная тренировка.	1				Практическая работа
36	Техника безопасности. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				Практическая работа
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				Практическая работа
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				Практическая работа
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				Практическая работа
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				Практическая работа
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				Практическая работа
42	Имитационные упражнения в	1				Практическая

	передвижении на лыжах.					работа
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				Практическая работа
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				Практическая работа
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				Практическая работа
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Практическая работа
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				Практическая работа
48	Смена изученных ходов на дистанции.	1				Практическая работа
49	Смена изученных ходов на дистанции.	1				Практическая работа
50	Техника безопасности. ОФП.	1				Практическая работа
51	Техника передвижения Северной ходьбой.	1				Практическая работа
52	Техника работы плечевого пояса при передвижениях Северной ходьбой.	1				Практическая работа

						работа
53	Упражнения в парах на развитие координации.	1				Практическая работа
54	Круговая тренировка.	1				Практическая работа
55	Игры с элементами Северной ходьбы.	1				Практическая работа
56	Техника безопасности. Командные подвижные игры.	1				Практическая работа
57	Подвижные игры с мячом.	1				Практическая работа
58	«Школа мяча».	1				Практическая работа
59	«Школа мяча».	1				Практическая работа
60	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1				Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Практическая работа

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Практическая работа
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Практическая работа
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Практическая работа
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Практическая работа
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования

Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования		Способы оценки
Физическая культура 1 класс		
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);играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.		Безотметочно, устно, практика
Физическая культура 2 класс		
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 наруку, перекачиванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; 66 выполнять упражнения на развитие физических качеств.		Текущая (тематическая), практика, устно
Физическая культура 3 класс		
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.		Текущая (тематическая), практика, устно

Физическая культура 4 класс	
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.	Текущая (тематическая), практика, устно

РЕАЛИЗАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНО - РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА.

К национально-региональному компоненту относятся: карельские национальные игры и скандинавская ходьба, данные уроки проводятся на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно-сосудистую и нервную системы, снижают умственное утомление, являются прекрасным средством активного отдыха.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ, ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ.

Предмет «физическая культура» имеет многоаспектные связи с такими предметами, как основы безопасности и жизнедеятельности, биологией, анатомией, химией, физикой, математикой, историей.

Эти взаимосвязи обогащают и углубляют знания и способствуют формированию устойчивого познавательного интереса учащихся. Кроме того, это имеет огромное воспитательное значение, они способствуют повышению научного уровня знаний учащихся, развитию логического мышления и их творческих способностей, создает благоприятные условия для формирования обще учебных умений и навыков учащихся.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Актуальность использования межпредметных связей объясняется необходимостью разносторонней оценки явлений, формирования целостного представления учащихся об окружающем мире; потребностью в специалистах широкого профиля, умеющих ориентироваться в разнообразных ситуациях; престижностью определенных учебных предметов и необходимостью формирования базового ядра знаний.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ.

Информационные технологии обучения позволяют учащимся эффективно и самостоятельно осваивать теоретический, и методический разделы учебных дисциплин по физической культуре. Первой отличительной чертой, новизной уроков физической культуры, проводимых в школе, является использование информационно-коммуникационных

технологий в образовательном процессе. В основу положены методика и программный материал по технике безопасности, истории развития Олимпийского движения, гигиена школьника и др.

Здоровьесберегающие технологии предусматривают сохранение здоровья учащихся, с учетом особенностей контингента учащихся. Проведение здоровьесберегающих минуток на уроках общеобразовательного цикла, двигательных переменок, для сплочения класса.

В процессе занятий физическими упражнениями применяются следующие методы: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой. игровой, соревновательный, педагогическое наблюдение, метод опроса, метод отслеживания, наглядные методы (иллюстрации, ИКТ), для расширения двигательного опыта, расширения объема знаний, умений и навыков, формирования адекватной самооценки личности, гармонизации физической и духовной сфер, определения состояния здоровья, физического развития, уровня подготовленности

Основными формами физической культуры являются: физическое воспитание, спорт, лечебная физическая культура, оздоровительная физическая культура, все эти формы физической культуры имеют свою специфику, свое преимущественное целевое назначение, т.е. выполняет конкретные функции и проявляются в конкретных формах организации занятий (урочные, неурочные).

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными:

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных,

координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕОРИТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4х КЛАССОВ.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

При изучении материала преподавателем используются учебники, наглядные пособия, презентации, методические пособия, сообщения детей.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), проверочные работы, карточки (анкеты) домашнего задания, тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Незнание материала программы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4х КЛАССОВ.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод. Оценка в таких видах как бег, прыжки, метание, броски, ходьба, пресс, подтягивание, отжимание необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований: без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с правильной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Электронно-образовательные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.sovsportizdat.ru:	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.informika.ru/goscom:	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
https://resh.edu.ru/	Российская электронная школа
http://www.fizkult-ura.ru/	Сайт «ФизкультУРА»
http://www.fizkulturavshkole.ru	Физкультура в школе

