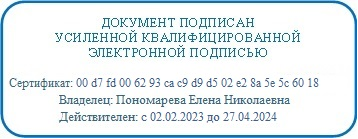
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей № 10»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании ШМО  Руководитель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.Г. Грищенко  Протокол №\_1\_  «\_\_28\_\_» \_\_\_\_08\_\_\_\_2023 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_/ И.Н. Султанова  «\_\_\_30\_\_» \_\_\_08\_\_2023 г. | **«Утверждаю»**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Е.Н. Пономарева  Приказ № \_\_01-01-193-п\_\_\_\_  от «\_\_31\_\_» 08\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Рабочая программа**

|  |  |
| --- | --- |
| По предмету | Физическая культура |
| Класс | 1-4 класс |
| Учитель |  |
| Количество часов по программе | 1 кл. – 102 ч.  2 кл. – 68 ч.  3 кл. – 68 ч.  4 кл. – 68 ч. |
| Год составления программы | 2023 |



г. Красноярск 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

**Воспитательный потенциал рабочей программы по предмету**

Рабочая программа воспитания МБОУ Лицея №10 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала урока. Воспитательный потенциал реализуется через:

* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Методы и приемы: обсуждение правил общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков. Методы и приемы: организация работы с получаемой на уроке социально - значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей. Методы и приемы: демонстрация детям примера ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе);
* инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
* применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
* выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. Методы и приемы: реализация индивидуальных и групповых исследовательских проектов.
* установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды;
* организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. Методы и приемы: наставничество.

**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.

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой;
* 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;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | |
|  | | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 1 |  |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюденияза динамикой развития гибкости и координационных способностей. Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.  Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Знать строевые команды и определения при организации строя |
| Итого по разделу | | | 1 |  |  | |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
|  | | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | | 1 |  |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены.  Выполнять комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела.  Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 1.2 | Осанка человека | | 1 |  |  | |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | | 1 |  |  | |
| Итого по разделу | | | 3 |  | |  |  |  |
|  | | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 15 |  |  | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»  1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений:  2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки.  3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| 2.2 | Легкая атлетика | | 22 |  |  | |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | | 25 |  |  | |
| Итого по разделу | | | 62 |  | |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 66 | 0 | 0 | |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Основные виды деятельности обучающихся** | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Находить необходимую информацию по темам. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. | |
| Итого по разделу | | | 1 |  |  |  | |  |
|  | | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. | |
| Итого по разделу | | | 1 |  | |  | | |
|  | | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
|  | | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | | 2 |  | |  | | |
|  | | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.  Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»  Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания | |
| 2.2 | Легкая атлетика | | 29 |  |  |
| 2.3 | Подвижные игры | | 20 |  |  |
| Итого по разделу | | | 64 |  |  |  | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 0 |  |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма. |
| Итого по разделу | | | 1 |  |  |  |  |
|  | | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Уметь измерять пульс до и после выполнения физическими упражнениями. Анализировать полученные результаты. |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | | 1 |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | | 3 |  |  |  |  |
|  | | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
|  | | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | | 2 |  | |  | |
|  | | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей разминки. Моделировать физическую нагрузку при выполнении упражнений для развития основных физических качеств.  Проводить и участвовать в спортивных играх. |
| 2.2 | Легкая атлетика | | 27 |  |  |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | | 20 |  |  |
| Итого по разделу | | | 62 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 0 |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
|  | | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физической культуры. Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта. Приводить примеры спортивной подготовки. |
| Итого по разделу | | | 1 |  |  |  |  | |
|  | | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | | Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационноскоростные способности). |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | | 2 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| Итого по разделу | | | 3 |  | |  | | |
|  | | **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
|  | | **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | | 1 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | | Вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств |
| 1.2 | Закаливание организма | | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | | 2 |  |  |  | |  |
|  | | **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | | Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. |
| 2.2 | Легкая атлетика | | 18 |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | | 14 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | | 15 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) <https://uchi.ru/> | | Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| Итого по разделу | | | 62 |  | |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 0 | 0 |  | |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата изучения** |
| 1 | Что такое физическая культура? |  |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. п/и «День и ночь» |  |
| 3 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. п/и «День и ночь» |  |
| 4 | Повороты на месте переступанием. п/и «Не оступись» |  |
| 5 | Построение по заранее установленным местам. п/и «Не попади в болото» |  |
| 6 | Метание малого мяча в горизонтальную цель п/и «Кто больше соберёт яблок» |  |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель п/и «Метко в цель» |  |
| 8 | Повороты на месте прыжком п/и «Два мороза» |  |
| 9 | Личная гигиена и гигиенические процедуры |  |
| 10 | Построение в круг. |  |
| 11 | Построение в две шеренги по расчету. |  |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой |  |
| 13 | Правила выполнения прыжка в длину с места |  |
| 14 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами |  |
| 15 | Приземление после спрыгивания с горки матов |  |
| 16 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации |  |
| 17 | Осанка человека. Упражнения для осанки |  |
| 18 | Правила поведения на гимнастических снарядах. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. |  |
| 19 | Сгибание рук в положении упор лежа |  |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе |  |
| 21 | Положение «упор присев» |  |
| 22 | Положение группировка |  |
| 23 | Перекаты в группировке |  |
| 24 | Стойки на носках на гимнастической скамейке |  |
| 25 | Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи |  |
| 26 | Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи |  |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке |  |
| 28 | Лазание по гимнастической стенке |  |
| 29 | Лазание по наклонной скамейке |  |
| 30 | Лазание по наклонной скамейке |  |
| 31 | Подтягивание из положения лёжа на скамейке. |  |
| 32 | Подтягивание из положения лёжа на скамейке. |  |
| 33 | Правила поведения на спортивной площадке. |  |
| 34 | Подбрасывание и ловля мяча на месте. |  |
| 35 | Подбрасывание и ловля мяча на месте. |  |
| 36 | Передача мяча снизу на месте |  |
| 37 | Передача мяча снизу на месте |  |
| 38 | Передача мяча из-за головы |  |
| 39 | Передача мяча из-за головы |  |
| 40 | Броски мяча снизу в щит. |  |
| 41 | Броски мяча снизу в щит. |  |
| 42 | Ведение мяча на месте. |  |
| 43 | Ведение мяча шагом. |  |
| 44 | Ведение мяча шагом. |  |
| 45 | Эстафеты с мячами |  |
| 46 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр |  |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» |  |
| 51 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.Правила поведения по легкой атлетике |  |
| 52 | Равномерный бег 3мин. |  |
| 53 | Бег с изменением направления, ритма и темпа |  |
| 54 | Развитие скоростных способностей. Игра «Воробьи и вороны» |  |
| 55 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. |  |
| 56 | Прыжки с продвижением вперёд. |  |
| 57 | Прыжки с продвижением вперёд. |  |
| 58 | Метание набивного мяча из разных положений |  |
| 59 | Метание мяча на заданное расстояние |  |
| 60 | Метание мяча в цель. |  |
| 61 | Метание мяча в цель. |  |
| 62 | Бег 30м. с высокого старта |  |
| 63 | Бег 30м. с высокого старта |  |
| 64 | Бег 500м. Игра «День и ночь» |  |
| 65 | Бег 500м. Игра «День и ночь» |  |
| 66 | Эстафеты с бегом и прыжками |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 66 | |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата изучения** |
| 1 | Физическое развитие  Физические качества |  |
| 2 | Правила поведения на спортивной площадке п.и«Слушай сигнал» |  |
| 3 | Развивать выносливость в беге в чередовании с ходьбой |  |
| 4 | Бег с изменение направления в среднем темпе. |  |
| 5 | Бег 30м |  |
| 6 | Бег 30м на результат |  |
| 7 | Бег 500м |  |
| 8 | Бег 500м на результат |  |
| 9 | Развитие координации движений |  |
| 10 | Прыжки в длину с места |  |
| 11 | Прыжки в длину с места |  |
| 12 | Метание малого мяча в вертикальную цель |  |
| 13 | Метание малого мяча в вертикальную цель |  |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |
| 15 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |
| 16 | Метание мяча в цель  на результат |  |
| 17 | Составление комплекса утренней зарядки. Правила поведения на гимнастических снарядах. |  |
| 18 | Повторить расчет по два и перестроение в две шеренги |  |
| 19 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. |  |
| 20 | Ходьба по наклонной скамейке в упоре присев |  |
| 21 | Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 23 | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 24 | Лазание по канату |  |
| 25 | Лазание по канату |  |
| 26 | Ходьба по бревну |  |
| 27 | Ходьба по бревну |  |
| 28 | Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев |  |
| 29 | Кувырок вперёд |  |
| 30 | Кувырок вперёд |  |
| 31 | Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке. |  |
| 32 | Подтягивание в висе стоя (мальчики), лёжа (девочки) |  |
| 33 | Дневник наблюдений по физической культуре |  |
| 34 | Техника безопасности на уроках с мячами |  |
| 35 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу в парах |  |
| 36 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу в парах |  |
| 37 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в парах |  |
| 38 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы в парах |  |
| 39 | Ловля и передача мяча в кругу |  |
| 40 | Ведение мяча правой, левой рукой на месте |  |
| 41 | Ведение мяча правой, левой рукой на месте |  |
| 42 | Ведение мяча в движении. |  |
| 43 | Ведение мяча в движении. |  |
| 44 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  |
| 45 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок |  |
| 46 | Подвижные игры с приемами спортивных игр |  |
| 47 | Правила поведения при прыжках в высоту |  |
| 48 | Обучение техники отталкивания и подбор разбега |  |
| 49 | Обучение техники «перехода планки» |  |
| 50 | Обучение техники «перехода планки» |  |
| 51 | Обучение техники приземления |  |
| 52 | Прыжки в высоту на результат |  |
| 53 | История подвижных игр и соревнований у древних народов |  |
| 54 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу |  |
| 55 | Броски мяча в щит. |  |
| 56 | Броски мяча в щит. |  |
| 57 | Броски мяча в кольцо |  |
| 58 | Броски мяча в кольцо |  |
| 59 | Подвижные игры с приемами спортивных игр |  |
| 60 | Подвижные игры с приемами спортивных игр |  |
| 61 | Техника безопасности на занятиях. Приёмы закаливания |  |
| 62 | Челночный бег. |  |
| 63 | Прыжки в длину с места |  |
| 64 | Прыжки в длину с места |  |
| 65 | Метание мяча в цель |  |
| 66 | Челночный бег. |  |
| 67 | Бег 30м. с высокого старта |  |
| 68 | Бег 500м. |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ -68 | |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата изучения** |
| 1 | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Правила поведения на спортивной площадке. |  |
| 2 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. |  |
| 4 | Бег 60м на результат. |  |
| 5 | Челночный бег |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. |  |
| 7 | Метания мяча на дальность, на результат |  |
| 8 | Бег 1000м. на результат |  |
| 9 | Дозировка физических нагрузок. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 10 | Ловля мяча двумя руками. |  |
| 11 | Передача мяча снизу. |  |
| 12 | Передача мяча снизу. |  |
| 13 | Передача мяча от груди. |  |
| 14 | Передача мяча от груди. |  |
| 15 | Передача мяча сверху (из-за головы) |  |
| 16 | Передача мяча сверху (из-за головы) |  |
| 17 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств |  |
| 18 | Правила поведения на гимнастических снарядах. ОРУ с гимнастической палкой. |  |
| 19 | Построение в одну шеренгу по отделениям. Группировка сидя, лёжа на спине. |  |
| 20 | Перекаты в сторону. |  |
| 21 | Кувырок вперёд. |  |
| 22 | Кувырок вперёд. |  |
| 23 | Стойка на лопатках. |  |
| 24 | Прыжки через скакалку |  |
| 25 | Равновесие на бревне. |  |
| 26 | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки). |  |
| 27 | Лазание по канату в два приёма. |  |
| 28 | Лазание по канату в два приёма. |  |
| 29 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. |  |
| 30 | Передвижения по гимнастической стенке |  |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |  |
| 32 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |  |
| 33 | Виды физических упражнений Правила поведения с мячами |  |
| 34 | Спортивная игра баскетбол (правила игры) |  |
| 35 | Ловля и передача мяча на месте в парах |  |
| 36 | Передача мяча правой, левой рукой от плеча |  |
| 37 | Передача мяча правой, левой рукой от плеча |  |
| 38 | Ведение баскетбольного мяча на месте. |  |
| 39 | Ведение мяча на месте с изменение отскока |  |
| 40 | Ведение мяча в движении. |  |
| 41 | Ведение мяча в движении. |  |
| 42 | Броски мяча в щит. |  |
| 43 | Броски мяча в щит. |  |
| 44 | Броски мяча в кольцо. |  |
| 45 | Броски мяча в кольцо. |  |
| 46 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  |
| 47 | Правила поведения при прыжках в высоту |  |
| 48 | Обучение техники отталкивания и подбор разбега |  |
| 49 | Обучение техники «перехода планки» |  |
| 50 | Обучение техники «перехода планки» |  |
| 51 | Обучение техники приземления |  |
| 52 | Прыжки в высоту на результат |  |
| 53 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой |  |
| 54 | Преодоление препятствий. |  |
| 55 | Чередование бега и ходьбы. |  |
| 56 | Развитие выносливости |  |
| 57 | Встречные эстафеты |  |
| 58 | Прыжок в длину с места |  |
| 59 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 60 | Многоскоки. |  |
| 61 | Закаливание организма под душем |  |
| 62 | Бег с ускорением на короткую дистанцию |  |
| 63 | Беговые упражнения с координационной сложностью |  |
| 64 | Метание мяча на заданное расстояние |  |
| 65 | Метание мяча на результат. |  |
| 66 | Бег 30м. Игра «Гуси-лебеди» |  |
| 67 | Бег 60м. на результат |  |
| 68 | Бег 1000м. |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 68 | |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата изучения** |
| 1 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Правила поведения на спортивной площадке |  |
| 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  |
| 3 | Бег 60м. |  |
| 4 | Бег 60м. на результат. |  |
| 5 | Метание мяча на дальность. |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. |  |
| 7 | Бег до 2000м. |  |
| 8 | Прыжки в длину с места (согнув ноги). |  |
| 9 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Техника безопасности при занятиях спортивными играми |  |
| 10 | Спортивная игра волейбол (правила игры) |  |
| 11 | Приём и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении |  |
| 12 | Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  |
| 13 | Прямая нижняя подача |  |
| 14 | Прямая нижняя подача |  |
| 15 | Подвижная игра «Пионербол» |  |
| 16 | Подвижная игра «Пионербол» |  |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Правила поведения на гимнастических снарядах. Строевые упражнения. |  |
| 18 | Прыжки через скакалку. |  |
| 19 | Равновесие на бревне |  |
| 20 | Лазание по канату в два приёма. |  |
| 21 | Лазание по канату в два приёма. |  |
| 22 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |
| 23 | Кувырки вперёд. |  |
| 24 | Кувырки назад. |  |
| 25 | Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. |  |
| 26 | Упражнения на гимнастической перекладине |  |
| 27 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине |  |
| 28 | Акробатическая комбинация |  |
| 29 | Акробатическая комбинация |  |
| 30 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  |
| 31 | Обучение опорному прыжку |  |
| 32 | Опорный прыжок через козла, ноги врозь |  |
| 33 | Правила поведения при лыжной подготовке. Обучение построению с лыжами в руках, переноска лыж |  |
| 34 | Ходьба ступающим шагом. |  |
| 35 | Ходьба ступающим шагом |  |
| 36 | Ходьба скользящим шагом с палками и без палок |  |
| 37 | Ходьба скользящим шагом с палками и без палок |  |
| 38 | Подъём в гору приставным шагом |  |
| 39 | Подъём в гору приставным шагом |  |
| 40 | Спуск со склона в основной стойке |  |
| 41 | Спуск со склона в основной стойке |  |
| 42 | Подъём в гору полуёлочкой |  |
| 43 | Подъём в гору полуёлочкой |  |
| 44 | Спуск со склона через ворота |  |
| 45 | Спуск со склона через ворота |  |
| 46 | Игры и игровые упражнения на лыжах |  |
| 47 | Правила поведения при прыжках в высоту |  |
| 48 | Обучение техники отталкивания и подбор разбега |  |
| 49 | Обучение техники «перехода планки» |  |
| 50 | Обучение техники «перехода планки» |  |
| 51 | Обучение техники приземления |  |
| 52 | Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат |  |
| 53 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. |  |
| 54 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми |  |
| 55 | Стойка игрока(баскетболиста), передвижения в стойке |  |
| 56 | Ловля и передачи мяча двумя от груди в движении. |  |
| 57 | Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. |  |
| 58 | Ведение мяча на месте. |  |
| 59 | Ведение мяча в движении. |  |
| 60 | Броски мяча в кольцо. |  |
| 61 | Игра «Мини баскетбол». Правила игры. |  |
| 62 | Самостоятельная физическая подготовка. Правила поведения по легкой атлетике |  |
| 63 | Метание мяча на дальность |  |
| 64 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» |  |
| 65 | Бег 30м с высокого старта |  |
| 66 | Бег 60м. на результат |  |
| 67 | Бег 1000м. на результат |  |
| 68 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 68 | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Малые мячи для метания мяча – 10шт.

2. Волейбольные мячи – 15шт.

3. Баскетбольные мячи – 15шт.

4. Рулетка

5. Сектор для прыжков в длину

6. Сектор для прыжков в высоту - 2

7. Маты – 6шт.

8. Скакалки – 8шт.

9. Гимнастические скамейки – 4

10. Секундамер

11. Кегли – 10

12. Мел

13. Аптечка

14. Музыкальный центр

15. Аудиозаписи

16. Ноутбук

17. Принтер

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.Москва «Просвещение» 2021.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. А.П.Матвеев. Программа министерства образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений. М.Дрофа. 2005г.

2.А.П.Матвеев. Оценка качества по физической культуре. М. Дрофа. 2000г.

3. В. И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Волгоград. Учитель. 2011г.

4. Д.В.Краузе. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ-Астрель. 2006г.

5. И.А.Чаленко. Современные уроки физической культуры в начальной школе. Р-на-Д. Феникс.2003г.

6. Л.Б.Кофман. Настольная книга учителя физической культуры. М. ФКиС. 1998г

7. Ю.С.Аполонов. Официальные правила баскетбола с дополнениями и изменениями. М. СпортАкадемПресс. 2003г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://o-gto.ru/>