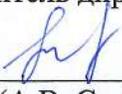


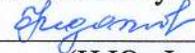
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением иностранного  
языка имени Я.В. Ругоева»

РАССМОТРЕНА  
на заседании школьного  
методического совета  
протокол от  
от «28» августа 2023 г. № 1

Руководитель ШМС  
  
(Л.И. Петрасова)

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по  
УВР:   
(А.В. Стайкова)

«28» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБОУ КГО «СОШ  
№1 им.Я.В.Ругоева»:  
  
(Н.Ю. Федотова)

приказ от «29» августа 2023г.  
№235-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
0092B2D71EADDEE25840464B3BBFF5E623  
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна  
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

основной образовательной программы начального общего образования

(1-4 классы)

срок реализации программы – 4 года

**Автор-составитель:**

учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Лебедева Светлана Владимировна

г. Костомукша  
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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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).

##### *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 противходом, 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.

#### *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, 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 физкультурминуток;
- 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 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 в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ (приложение 1)**

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

*Для устных ответов определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

*Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

*Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без

		ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

*Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

*Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной 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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	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
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

*Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>

Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

*Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</li> <li>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</li> </ol>

		5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

***Для тестов определяются следующие критерии отметок***

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

***Уровень физической подготовленности обучающихся***

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

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

#### 4 класс

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	12			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	18			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	20			
2.3	Легкая атлетика	10			
2.4	Подвижные игры	10			
Итого по разделу		54			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1				
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				
2.3	Физическая нагрузка	2				
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	2				
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10				
2.2	Легкая атлетика	10				
2.3	Лыжная подготовка	20				

2.4	Подвижные и спортивные игры	10			
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2				
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2				
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
1.2	Закаливание организма	1				
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10				
2.2	Легкая атлетика	10				

2.3	Лыжная подготовка	20		
2.4	Подвижные и спортивные игры	10		
Итого по разделу		50		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры	1		
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
6 Л А	Чем отличается ходьба от бега	1		
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		

18 Гимн	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
19	Исходные положения в физических упражнениях	1		
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
21	Акробатические упражнения, основные техники	1		
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
23	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
25	Гимнастические упражнения с мячом	1		
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
29 Лыж	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
38	Скользящий шаг без палок Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе	1		

39	Скользкий шаг без палок Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе	1		
40	Техника передвижения скользким шагом в полной координации	1		
41	Техника передвижения скользким шагом в полной координации	1		
42	Эстафета с палками с этапом до 100м. Спуски в основной стойке Развитие выносливости, прохождение дистанции.	1		
43	Прохождение дистанции со средней скоростью.	1		
44	Прохождение дистанции со средней скоростью.	1		
45	Спуск и подъем в гору	1		
46	Спуск и подъем в гору	1		
47 Игры	Считалки для подвижных игр	1		
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
50	Обучение способам организации игровых площадок	1		
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
57 ГТО	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0

**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	1		
2	Физическое развитие и его измерение	1		
3	Занятия по укреплению здоровья. Закаливание организма	1		
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Составление комплекса утренней зарядки	1		
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		
6	Разновидности ходьбы, бег с ускорением 30 метров	1		
7	Челночный бег	1		
8	Прыжки с поворотом и с места	1		
9	Прыжки на одной и на двух вместе	1		
10	Метание малого мяча на дальность	1		
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		
13	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		

14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
15	ТБ на уроках подвижных игр. История спортивных игр.	1		
16	Развитие координационных способностей. Игра "Мышеловка"	1		
17	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
18	Игры с приемами баскетбола	1		
19	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
20	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		
22	Строевые команды	1		
23	Строевые команды	1		
24	Прыжковые упражнения	1		
25	Прыжковые упражнения	1		
26	Гимнастическая разминка	1		
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		

30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
31	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
35	Спуск с горы в основной стойке	1		
36	Спуск с горы в основной стойке	1		
37	Подъем лесенкой	1		
38	Подъем лесенкой	1		
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
41	Торможение лыжными палками	1		
42	Торможение лыжными палками	1		
43	Торможение падением на бок	1		
44	Торможение падением на бок	1		
45	Лыжные ходы ( классический)	1		

46	Лыжные ходы ( классический)	1		
47	Прохождение дистанции до 1000метров. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1		
48	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
49	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
50	Торможение лыжными палками	1		
51	Торможение лыжными палками	1		
52	Виды ходов в классических лыжах	1		
53	Игра - эстафета с элементами акробатики	1		
54	Танцевальные гимнастические движения	1		
55	Основы техники подачи в волейболе	1		
56	Основы игры в волейбол, приемы, передачи	1		
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1		
58	Подвижные игры на материале волейбола	1		
59	Правила техники безопасности на уроках.	1		
60	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Беговые упражнения. Игра Медленный бег до 2 мин.	1		
2	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Метание мяча с места. Игра «Белые медведи» Медленный бег до 2 мин.	1		
3	Беговые упражнения. Бег на короткие отрезки. Метание мяча в парах с места. Кроссовая подготовка .Игра	1		
4	Бег на 30м. Беговые упражнения. Метание мяча в парах. Игра «пятнашки», "салки с мячом"	1		
5	Бег на 30м из различных И.П. Эстафеты с мячом	1		
6	Прыжки в длину с места. Метание мяча в парах. Эстафеты.	1		
7	Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Игра «пятнашки», "салки с мячом"	1		
8	Метание теннисного мяча на дальность. Медленный бег до 7 минут. Игра "удочка"	1		
9	Медленный бег до 7 минут. Игры по выбору детей.	1		

10	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
12	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных играх в зале. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра «мяч водящему»	1		
13	Упражнения с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча в парах, кругу. Броски в кольцо. Игра «мяч водящему»	1		
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо. Игра	1		
15	Ведение в движении шагом. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении. Броски в кольцо. Игра	1		
16	Передача мяча от груди в парах на оценку. Игра «мяч среднему»	1		
17	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Силовая подготовка (подтягивание). Игра "перестрелка"	1		
18	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Комплекс утренней гимнастики. Броски мяча в щит. Силовая подготовка (подтягивание). Игра "перестрелка"	1		

19	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Броски мяча в щит. Силовая подготовка (подтягивание). Игра "перестрелка"	1		
20	Акробатика: перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Силовая подготовка. Игры	1		
21	Акробатика: стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, кувырок в сторону в группировке, мост из положения лежа. Силовая подготовка. Игры.	1		
22	Строевые упражнения: перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Акробатика: кувырок вперед в группировке на оценку. Кувырок в сторону, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Игра.	1		
23	Подтягивание из вися стоя (Мал). Из вися лежа (дев) ОРУ в кругу. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырок в сторону в группировке. мост из положения лежа, стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке.	1		
24	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Повороты направо и налево. Кувырок в сторону в группировке на оценку. Игра «гонка мячей»	1		
25	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические элементы. Игры.	1		
26	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	1		

27	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	1		
28	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения с короткой скакалкой. Висы. Игры.	1		
29	Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку за 30 секунд .	1		
30	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		
31	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Упражнения круговой тренировки. Игры.	1		
32	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Круговая тренировка.	1		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.	1		
34	Повороты на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1 км.	1		
35	Скользкий шаг с палками по учебному кругу. Попеременный двушажный ход без палок по учебному кругу	1		
36	Игра «самокат» Прохождение дистанции 1 км. со средней скоростью	1		
37	Попеременный двушажный ход без палок по учебному кругу.	1		
38	Спуски в основной стойке лыжника. Прохождение дистанции в среднем темпе до 2-х км	1		

39	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой	1		
40	Техника торможения "плугом". Прохождение дистанции 1,5 км с равномерной скоростью.	1		
41	Техника подъем "лесенкой". Спуски в основной стойке лыжника.	1		
42	Торможение "плугом" с пологого склона. Игра «Пройди в ворота»	1		
43	Торможение "плугом". Спуски в основной стойке лыжника. Игра на склоне.	1		
44	Дистанция 1,5 км со средней скоростью.	1		
45	Спуски в основной стойке лыжника. Торможение «плугом»	1		
46	Медленное прохождение дистанции 2 км	1		
47	Упражнения на склоне. Торможение «плугом» Попеременный двухшажный ход.	1		
48	Эстафеты. Дистанция 2 км.	1		
49	Торможение."плугом" у. Спуски с гор.	1		
50	Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
51	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты	1		
52	Бег на лыжах 1 км.	1		
53	Закливание организма	1		

54	Т.Б. на уроках спортивной игры. Упражнения с волейбольными мячами. Стойка волейболиста, перемещение. Подтягивание – из положения виса стоя (м), виса лежа (д). Игра-эстафета с предметами.	1		
55	Упражнения с мячами. Техника верхней передачи мяча. Игра 4 мяча.	1		
56	Упражнения с волейбольными мячами в парах. Верхняя передача. Игра 4 мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		
57	Упражнения с волейбольными мячами в парах. Силовая подготовка Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1		
58	Упражнения с волейбольными мячами. Игра-эстафета с мячами.	1		
59	Т.Б. на уроках в зале. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку. Игры «Охотники и утки»	1		
60	Комплекс упражнений. Прыжки в высоту разбега способом "перешагивания". Прыжки через скакалку. Эстафета.	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см-(девочки.) Эстафеты с предметами.	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Игра "Перестрелка"	1		

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений. Прыжки в высоту разбега способом "перешагивания"	1		
64	Ознакомиться с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Метания мяча. Игра "Перестрелка"	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег 3*10м. Игра "Перестрелка"	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Игра "Перестрелка"	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. Игры с мячом.	1		
68	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Игры по выбору детей.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Беговые упражнения. Игра Медленный бег до 2 мин.	1		
2	Знания о физической культуре. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Метание мяча с места. Игра «Белые медведи» Медленный бег до 2 мин.	1		
3	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Беговые упражнения. Бег на короткие отрезки. Метание мяча 150гр. в парах с места. Кроссовая подготовка .Игра	1		
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Беговые упражнения. Метание мяча в парах. Игра «пятнашки»	1		
5	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Эстафеты.	1		
6	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на оценку (техника). Игра «футбол Медленный бег 4 мин.	1		
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Медленный бег до 7 минут. Игра "удочка"	1		
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Игра «перестрелка», футбол.	1		
9	Техника безопасности на уроках в зале. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра «мяч водящему»	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Упражнения с волейбольными мячами.Игра-эстафета.	1		

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег 3*10м. Упражнения с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча в парах, кругу. Броски в кольцо. Игра «мяч водящему»	1		
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в кольцо. Игра	1		
13	Самостоятельная физическая подготовка. Ведение в движении шагом. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении. Броски в кольцо. Игра	1		
14	Самостоятельная физическая подготовка. Передача мяча от груди в парах на оценку. Игра «мяч среднему»	1		
15	Строевые упражнения. Броски мяча в щит. Силовая подготовка (подтягивание). Игра "перестрелка"	1		
16	Строевые команды «На месте, шагом марш!» «Стой!» Броски мяча в кольцо. Силовая подготовка	1		
17	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Беседа о технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Силовая подготовка (подтягивание) Акробатика: перекаты в группировке, кувырок вперед.	1		
18	Акробатика: перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Силовая подготовка. Игры	1		
19	Акробатика: стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, кувырок в сторону в группировке, мост из положения лежа. Силовая подготовка. Игры.	1		
20	Строевые упражнения: перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Акробатика: кувырок вперед в группировке на оценку. Кувырок в сторону, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Игра.	1		
21	Тестирование физических качеств подтягивание из вися стоя (Мал). Из вися лежа (дев) ОРУ в кругу. Акробатика: кувырок назад в	1		

	группировке, кувырок в сторону в группировке. мост из положения лежа, стойка на лопатках. Лазание по наклонной скамейке.			
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Повороты направо и налево. Кувырок в сторону в группировке на оценку. Игра «гонка мячей»	1		
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.Акробатическая комбинация. Игры.	1		
24	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Лазание по наклонной скамейке на оценку. Акробатическая комбинация. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	1		
25	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация на оценку.Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчикиПодтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см-девочки..Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.Упражнения с длинной скакалкой. Висы. Игры.	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.Упражнения с динной скакалкой. Прыжки через скакалку за одну минуту.	1		
29	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Прыжки через скакалку за 30 сек.	1		
30	Игровые задания для развития физических качеств. Силовая подготовка.	1		

31	Упражнения с набивными мячами (медицинбол). Игры- эстафеты с предметами.	1		
32	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. «Муравейник»-развитие физических качеств.	1		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.	1		
34	Повороты на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1 км.	1		
35	Скользкий шаг с палками по учебному кругу. Попеременный двушажный ход	1		
36	Игра «самокат» Прохождение дистанции 1 км. со средней скоростью	1		
37	Попеременный двушажный ход. Спуски в основной стойке лыжника.	1		
38	Спуски в основной стойке лыжника. Прохождение дистанции в среднем темпе до 2-х км	1		
39	Попеременный двушажный ход на оценку. Подъем лесенкой	1		
40	Техника торможения "плугом". Прохождение дистанции 1,5 км с равномерной скоростью.	1		
41	Техника подъем "лесенкой". Спуски в основной стойке лыжника.	1		
42	Торможение "плугом "с пологого склона. Игра «Пройди в ворота»	1		
43	Торможение "плугом". Спуски в основной стойке лыжника.Игра на склоне.	1		
44	Дистанция 1,5 км со средней скоростью.	1		
45	Спуски в основной стойке лыжника на оценку. Торможение «плугом»	1		
46	Медленное прохождение дистанции 2 км	1		
47	Упражнения на склоне. Торможение «плугом»	1		
48	Прохождение коротких дистанций на склоне. Дистанция 2 км.	1		
49	Прохождение дистанции 2,5 км. Торможение "плугом"	1		
50	Торможение."плугом" на оценку. Спуски с гор.	1		
51	Закаливание организма.	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1		

53	Т.Б. на уроках спортивных игр. Передвижения и стойки баскетболиста. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	1		
54	Упражнения с мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в парах. Бросок по кольцу с места. Тестирование: Челночный бег 3x10 м. Игра-эстафета.	1		
55	Ведение мяча, на оценку. Броски по кольцу. Силовая подготовка: развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса. Игры - эстафеты	1		
56	Передача мяча двумя руками в парах на оценку. Силовая подготовка :развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса. . Игра «Мяч капитану».	1		
57	Подтягивание –из положения виса стоя (м), виса лежа (д) Игра-эстафета с предметами.	1		
58	Т.Б. на уроках в зале. Беседа о двигательном режиме школьника. Строевые упражнения Построение в две шеренги. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку. Игры «Охотники и утки»	1		
59	Комплекс упражнений. Прыжки в высоту разбега способом "перешагивания". Прыжки через скакалку. Эстафета.	1		
60	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновенииКомплекс упражнений. Прыжки в высоту способом "перешагивания" на оценку. Силовая подготовка: развитие силы мышц брюшного пресса, рук, ног. Игры, эстафеты с обручами.	1		
61	Комплекс упражнений. Игра «Мяч капитану». Техника метания малого мяча с цель. Силовая подготовка: развитие силы мышц брюшного пресса, рук, ног Игра.	1		
62	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон. Беговые упражнения. Игры. Многоскоки.	1		
63	ОРУ с набивными мячами. Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в парах. Медленный бег. Игры.	1		
64	ОРУ с набивными мяча. Прыжковые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Метание малого мяча в парах	1		

65	Бросок набивного мяча на дальность. Метание в парах. Игры.	1		
66	Т.Б. на уроках на улице. Бег 30 метров. Метание мяча 150 гр. В парах на дальность. Игры. Кроссовая подготовка.	1		
67	Многоскоки. Тестирование двигательных качеств: бег 30 метров. Метание мяча 150 гр. в парах на дальность. Кроссовая подготовка. Изучение дворовых игр.	1		
68	Бег в сочетании с ходьбой. СБУ. Бег на длинную дистанцию 1000 м. Дворовы подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.nes.ru/library-resources-and-databases>

<https://nsportal.ru>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.nes.ru/library-resources-and-databases>

<https://nsportal.ru>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.nes.ru/library-resources-and-databases>

<https://nsportal.ru>

## **ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), 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 ярких деятелей культуры, ученых, политиков, 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;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.
- 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:
  - методы контроля и самоконтроля,
  - методы самовоспитания,
  - методы поощрения,
  - методы формирования сознания,
  - методы убеждения.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение 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.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

## **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования**

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>
<p>знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении;</p> <p>сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;</p> <p>понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;</p> <p>понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;</p> <p>имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;</p> <p>принимаящий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</p>
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>
<p>уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;</p> <p>сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;</p> <p>доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
<b>Эстетическое воспитание</b>

способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;  
проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;  
проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

#### **Физическое воспитание**

бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;  
владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;  
ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;  
сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

#### **Трудовое воспитание**

сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;  
проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;  
проявляющий интерес к разным профессиям;  
участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

#### **Экологическое воспитание**

понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;  
проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;  
выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

#### **Ценности научного познания**

выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;  
обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;  
имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459342

Владелец Федотова Наталья Юрьевна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025