****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4663118)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

 для обучающихся 1-4 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Налесников Александр Владимирович

Учитель физической культуры

Барнаул 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельностив начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

**ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

**Технология дифференцированного физкультурного образования**

**Информационно-коммуникативные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Деятельностные технологии обучения. Технология личностно-ориентированного подхода в обучения**

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностнй подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета **«**Физическая культура**»** реализуется через:

* использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение 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.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельностив начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

**ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

**Технология дифференцированного физкультурного образования**

**Информационно-коммуникативные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Деятельностные технологии обучения. Технология личностно-ориентированного подхода в обучения**

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностнй подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета **«**Физическая культура**»** реализуется через:

* использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 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.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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**

***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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельностив начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

**ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

**Технология дифференцированного физкультурного образования**

**Информационно-коммуникативные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)**

**Технология личностно-ориентированного подхода в обучения**

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

 Системно-деятельностнй подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета **«**Физическая культура**»** реализуется через:

* использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 2 часа, а третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности или посещение обучающимися спортивных секций.

В соответствие с ФОП НОО модуль «Плавание», в отсутствие соответствующих условий и материальной базы заменен на изучение материалов других инвариативных модулей: «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика».(Выписка с нормативного документаФОП НОО-при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.).

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 **3 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**

К концу обучения в **3 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;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* 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.

**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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельностив начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

**ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

**Технология дифференцированного физкультурного образования**

**Информационно-коммуникативные технологии**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)**

**Технология личностно-ориентированного подхода в обучения**

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

 Системно-деятельностнй подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета **«**Физическая культура**»** реализуется через:

* использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 2 часа, а третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности или посещение обучающимися спортивных секций.

В соответствие с ФОП НОО модуль «Плавание», в отсутствие соответствующих условий и материальной базы заменен на изучение материалов других инвариативных модулей: «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика».(Выписка с нормативного документаФОП НОО-при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.).

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 **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**

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;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* 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.

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 1 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  |  | **всего** |  |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1. | Знания о физической культуре. | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | 2 |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**  |
| 2.1. | Режим дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | 1 |   |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Гигиена человека |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 1.2 | Осанка человека |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  | <https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/fizkultminutki-dlja-1-klasa-v-stihah-korotkie.html> |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1. | *"Гимнастика с основами акробатики".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.2. | *"Лыжная подготовка".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/> |
| 2.3. | *"Лёгкая атлетика".* | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 2.4. | *"Подвижные и спортивные игры ".* | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/> |
| Итого по разделу | 56 |   |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | <https://gtonorm.ru/1-klass/> |
| Итого по разделу | 4 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  |

 Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе *"Подвижные и спортивные игры ".*

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **2** |  |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1> |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | **1** |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| **3** | **Физическое совершенствование.*****Оздоровительная физическая культура.*** | **3** |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** |  |
| 7 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 8 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |
| 9 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег | 1 |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м | 1 |  |
| 14 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | **2** |  |
| 15 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | <https://gtonorm.ru/1-klass/> |
| 16 | Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики*** | **12** |  |
| 17 | Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 18 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |
| 19 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |
| 20 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |
| 21 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |
| 22 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |
| 23 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |
| 24 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |
| 25 | Прыжки в группировке толчком двумя ногами | 1 |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 27 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |
| 28 | Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** | **5** | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/> |
| 29 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |
| 30 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |
| 31 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |
| 32 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | **12** |  |
| 34 | Переноска лыж к месту занятия | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/> |
| 35 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 37 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |
| 39 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |
| 40 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |
| 41 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |
| 42 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |
| 43 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |
| 44 | Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации | 1 |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** | **11** |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/> |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча | 1 |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |
| 60 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |
| 61 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления | 1 |  |
| 62 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 64 | Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | **2** | <https://gtonorm.ru/1-klass/> |
| 65 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 | <https://gtonorm.ru/1-klass/> |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО | 1 |  |
|  | **ВСЕГО** | **66 ч** |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 2 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1. | Знания о физической культуре. | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | 3 |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**  |
| 2.1. | Физическое развитие и его измерение |  4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/> |
| Итого по разделу | 4 |   |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/> |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1. | *"Гимнастика с основами акробатики".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/> |
| 2.2. | *"Лыжная подготовка".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/> |
| 2.3. | *"Лёгкая атлетика".* | 15 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> |
| 2.4. | *"Подвижные и спортивные игры ".* | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/192053/> |
| Итого по разделу | 55 |   |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | <https://gtonorm.ru/2-klass/> |
| Итого по разделу | 4 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

 Примечание:В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе *"Подвижные и спортивные игры ".*

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** |  |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | **4** |  |
| 4 | Физическое развитие | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| 5 | Физические качества | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| 6 | Развитие координации движений | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| 7 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| **3** | **Физическое совершенствование.*****Оздоровительная физическая культура.*** | **2** |  |
| 8 | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
| 9 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 | <https://resh.edu.ru>/ |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **7** |  |
| 10 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> |
| 11 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |
| 12 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |
| 14 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |
| 15 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | **2** |  |
| 17 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | <https://gtonorm.ru/2-klass/> |
| 18 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики*** | **12** |  |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | <https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/> |
| 20 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |
| 21 | Прыжковые упражнения | 1 |  |
| 22 | Гимнастическая разминка | 1 |  |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)*** | **3** |  |
| 31 | Игры с приемами баскетбола | 1 | <https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/> |
| 32 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |
| 33 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | **12** |  |
| 34 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | <https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/> |
| 35 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |
| 37 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |
| 38 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 39 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |
| 41 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |
| 42 | Торможение лыжными палками | 1 |  |
| 43 | Торможение лыжными палками | 1 |  |
| 44 | Торможение падением на бок | 1 |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры (Баскетбол)*** | **5** |  |
| 46 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | <https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/> |
| 47 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |
| 48 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |
| 49 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |
| 50 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** | <https://www.resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/> |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |
| 54 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 |  |
| 56 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
| 57 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры (Футбол)*** | **8** |  |
| 59 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 60 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |
| 61 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |
| 62 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |
| 63 | Футбольный бильярд | 1 |  |
| 64 | Футбольный бильярд | 1 |  |
| 65 | Бросок ногой | 1 |  |
| 66 | Бросок ногой | 1 |  |
|  | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | **2** |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | <https://gtonorm.ru/2-klass/> |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | <https://gtonorm.ru/2-klass/> |
|  | **ВСЕГО** | **68 ч** |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 3 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1. | Знания о физической культуре. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | 2 |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**  |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка |  2  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/> |
| 2.2. | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> |
| Итого по разделу | 4 |   |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  | <https://videouroki.net/razrabotki/profilaktika-narushienii-osanki.html> |
| 1.2. | Закаливание организма |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/> |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1. | *"Гимнастика с основами акробатики".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/> |
| 2.2. | *"Лёгкая атлетика".* | (10 ) 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/> |
| 2.3. | *"Лыжная подготовка".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/> |
| 2.4. | *"Плавательная подготовка"* | (12) 0 |  |
| 2.5. | *"Подвижные и спортивные игры "* | 18 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/> |
| Итого по разделу | 58 |   |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | [https://gtonorm.ru/4-klass/е](https://gtonorm.ru/4-klass/%D0%B5) |
| Итого по разделу | 2 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

Примечание:В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе «Подвижные и спортивные игры» баскетбол, волейбол.

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **2** |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | **4** |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
| **3** | **Оздоровительная физическая культура** | **2** |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | <https://videouroki.net/razrabotki/profilaktika-narushienii-osanki.html> |
| 8 | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/> |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** |  |
| 9 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 10 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |
| 11 |  Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики*** | **12** |  |
| 17 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 18 | Акробатическая комбинация | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> |
| 19 | Акробатическая комбинация | 1 |  |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 22 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |
| 23 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |
| 24 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 28 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры***  | **6** |  |
| 29 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | **12** |  |
| 35 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 40 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 41 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 45 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры. Баскетбол*** | **5** |  |
| 47 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> |
| 48 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры . Волейбол*** | **5** |  |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/> |
| 53 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
| 54 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
| 55 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
| 56 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** |  |
| 57 | Беговые упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/> |
| 58 | Беговые упражнения | 1 |  |
| 59 | Беговые упражнения | 1 |  |
| 60 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 61 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры.******Футбол*** | **2** |  |
| 65 | Упражнения из игры футбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/> |
| 66 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | **2** |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | [https://gtonorm.ru/4-klass/е](https://gtonorm.ru/4-klass/%D0%B5) |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | [https://gtonorm.ru/4-klass/е](https://gtonorm.ru/4-klass/%D0%B5) |
|  | **ВСЕГО**  | **68 ч** |  |

**Распределение учебного времени**

**прохождения программного материала для учащихся 4 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** |
| 1.1. | Знания о физической культуре. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| Итого по разделу | 2 |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**  |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка |  2  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/> |
| 2.2. | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> |
| Итого по разделу | 4 |   |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  | <https://videouroki.net/razrabotki/profilaktika-narushienii-osanki.html> |
| 1.2. | Закаливание организма |  1  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/> |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1. | *"Гимнастика с основами акробатики".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/> |
| 2.2. | *"Лёгкая атлетика".* | (10 ) 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/> |
| 2.3. | *"Лыжная подготовка".* | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/> |
| 2.4. | *"Плавательная подготовка"* | (12) 0 |  |
| 2.5. | *"Подвижные и спортивные игры "* | 18 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/> |
| Итого по разделу | 58 |   |
| **Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | [https://gtonorm.ru/4-klass/е](https://gtonorm.ru/4-klass/%D0%B5) |
| Итого по разделу | 2 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

Примечание:В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе «Подвижные и спортивные игры» баскетбол, волейбол.

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов.** | **ЭОР** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **2** |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| **2** | **Способы самостоятельной деятельности** | **4** |  |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/> |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
| **3** | **Оздоровительная физическая культура** | **2** |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | <https://videouroki.net/razrabotki/profilaktika-narushienii-osanki.html> |
| 8 | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/> |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** |  |
| 9 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 10 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |
| 11 |  Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 |  |
|  | ***Гимнастика с основами акробатики*** | **12** |  |
| 17 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 18 | Акробатическая комбинация | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/> |
| 19 | Акробатическая комбинация | 1 |  |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |
| 22 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |
| 23 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |
| 24 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |
| 25 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 28 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры***  | **6** |  |
| 29 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/4/> |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | **12** |  |
| 35 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 40 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 41 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |
| 45 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры. Баскетбол*** | **5** |  |
| 47 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> |
| 48 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
| 49 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
| 50 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
| 51 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры . Волейбол*** | **5** |  |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/> |
| 53 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
| 54 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
| 55 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
| 56 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** | **8** |  |
| 57 | Беговые упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/> |
| 58 | Беговые упражнения | 1 |  |
| 59 | Беговые упражнения | 1 |  |
| 60 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 61 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры.******Футбол*** | **2** |  |
| 65 | Упражнения из игры футбол | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/> |
| 66 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |
|  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** | **2** |  |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | [https://gtonorm.ru/4-klass/е](https://gtonorm.ru/4-klass/%D0%B5) |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | [https://gtonorm.ru/4-klass/е](https://gtonorm.ru/4-klass/%D0%B5) |
|  | **ВСЕГО**  | **68 ч** |  |

**Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения** | **Количество** | **Примечания** |
|  **1. Материалы для ученика** |
| 1 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха Физическая культура. 1-4 классы (под редакцией В.И.Ляха.)Учебник для общеобразовательных организаций.Москва «Просвещение» 2021 г | Г | Учебники рекомендованы Министерством образования и науки Р.Ф., входят в библиотечный фонд. |
|  **2. Материалы для учителя** |
| 2 | В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразоват. организаций В.И. Лях ­– М.: Просвещение, 2014г. |  |  |
|  **3. Оборудование и приборы** |
| 1. | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2. | Козёл гимнастический | Г |  |
| 3. | Конь гимнастический | Г |  |
| 4. | Перекладина гимнастическая(низкая) | Г |  |
| 5. | Канат гимнастический с механизмом крепления | Г |  |
| 6. | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 7. | Скамейка гимнастическая | Г |  |
| 8. | Маты гимнастические | Г |  |
| 9. | Мяч набивной | Г |  |
| 10. | Мяч малый( теннисный) | К |  |
| 11. | Скакалка | К |  |
| 12. | Палка гимнастическая | К |  |
| 13. | Обруч гимнастический | Г |  |
| 14 | Секундомер | Д |  |
| 15. | Флажки разметочные | Г |  |
| 16. | Дорожка разметочная для прыжка в длину с места | Г |  |
| 17. | Рулетка измерительная | Д |  |
| 18. | Номера нагрудные | Г |  |
| 19. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 20. | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 21. | Жилетки игровые | Г |  |
| 22. | Сетка волейбольная | Г |  |
| 23. | Мячи волейбольные | Г |  |
| 24. | Табло перекидное | Д |  |
| 25. | Мячи футбольные | Г(1) |  |
| 26. | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 27. | Аптечка медицинская | Д | Средство первой помощи |

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

 Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр(1экз.); К - комплект(из расчёта на каждого учащегося); Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Лист дополнений и изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата внесения изменений** | **Содержание** | **Реквизиты документа (дата и № приказа)** | **Подпись лица внесшего запись** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

 **Приложение 1**

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по учебному предмету «физическая культура» начального общего образования**

(сравнительный анализ динамики развития физических качеств и способностей проводится индивидуально для каждого ученика по отношению к самому себе)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическиекачества** | **Норматив** | **«Отлично»** | **«Хорошо»** | **«Удовлетворительно»** |
| **1.Гибкость** | Подвижностьголеностопныхсуставов— сидянаполу, оттянутьмаксимальноносоккполу | 180° | 140—180° | Менее140° |
| Складкаиз положениястоя.Подвижностьпозвоночникаиэластичностьмышц | Полноекасаниеполаладонямирук | Касаниеполапальцми | Неткасания |
| **2.Коорди-национныеспособности** | Равновесие(ко-леновперёд)наоднойногенаполнойстопе.Попеременнаясменаноги | 8с | 5с | 1—2с |
| Броскимяча.Невысокий бросокиловля мячаоднойрукой.Попеременнаясменаруки | Неменеепятиразподрядиуспешная ловля | 2—3Разаподряди2успеш-ныеловли | 1 бросокиуспеш-наяловля |

**Приложение 2**

**Демонстрировать уровни физической подготовленности:**

**Контрольные упражнения для учащихся 1 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиее****способности** | **Контрольное****упражнение****(тест)** | **Воз-раст**, **лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скорость | Бег 30м,сек. | 7 | 7,5 и выше | 7,6-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| 8 | 7,1 -"- | 7,0-6,0 | 5,4 - "- | 7,3 - "- | 7,2-6,2 | 5,6 - "- |
| Координация движений | Челночный бег Зх10м,сек. | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и вышевы | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| 8 | 10,4-"- | 10,0-9,5 | 9,1-"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 - "- |
| Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места | 7 | 100 и выше | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| 8 | 110-"- | 125-145 | 165-"- | 100-"- | 125-140 | 155-"- |
| Выносливость | 6-минутный бег,м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 ивыше | 500 и менее  | 600-800 | 900 и выше |
| 8 | 750 - "- | 800-950 | 1150 -"- | 550-"- | 650-850 | 950 - "- |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя,см | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 12,5 и выше |
| 8 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 11,5-"- |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса,кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз(д.). | 7 | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| 8 | 1 -"- | 2-3 | 4-"- | 3-"- | 6-10 | 14 - "- |

**Демонстрировать уровни физической подготовленности:**

**Контрольные упражнения для учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиее****способности** | **Контрольное****упражнение****(тест)** | **Воз-раст**, **лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скорость | Бег 30м,сек. | 7 | 7,5 и выше | 7,6-6,2 | 5,6 и ниже | 7,6 и выше | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| 8 | 7,1 -"- | 7,0-6,0 | 5,4 - "- | 7,3 - "- | 7,2-6,2 | 5,6 - "- |
| Координация движений | Челночный бег Зх10м,сек. | 7 | 11,2 и выше | 10,8-10,3 | 9,9 и ниже | 11,7 и вышевы | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
| 8 | 10,4-"- | 10,0-9,5 | 9,1-"- | 11,2-"- | 10,7-10,1 | 9,7 - "- |
| Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места | 7 | 100 и выше | 115-135 | 155 и выше | 85 и ниже | 110-130 | 150 и выше |
| 8 | 110-"- | 125-145 | 165-"- | 100-"- | 125-140 | 155-"- |
| Выносливость | 6-минутный бег,м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 ивыше | 500 и менее  | 600-800 | 900 и выше |
| 8 | 750 - "- | 800-950 | 1150 -"- | 550-"- | 650-850 | 950 - "- |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя,см | 7 | 1 и ниже | 3-5 | 9 и выше | 2 и ниже | 5-8 | 12,5 и выше |
| 8 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 11,5-"- |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса,кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз(д.). | 7 | 1 и ниже | 2-3 | 4 и выше | 2 и ниже | 4-8 | 12 и выше |
| 8 | 1 -"- | 2-3 | 4-"- | 3-"- | 6-10 | 14 - "- |

**Таблица нормативов по физкультуре в 3-м классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение 3 класс | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени |
| Без учета времени | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | Без учета времени |
| 1100 | 1000 | 900 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 15 | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +9 | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 16 | 11 | 9 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 6 | 4 |

**Контрольные упражнения для учащихся 4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическиее** **способ-** | **Контрольное****ноеупражне-** | **Воз-раст**, **лет** | **Уровень** |
| **способ-** | **упражнение** |  | **Мальчики** | **Девочки** |
| **ности** | **(тест)** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скорост- | Бег 30м,сек. |  |  |  |  |  |  |  |
| ные |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 6,8 - "- | 6,7-5,7 | 5,1-"- | 7,0 - "- | 6,9-6,0 | 5,3 - "- |
|  |  | 10 | 6,6 - "- | 6,5-5,6 | 5,0 - "- | 6,6 - "- | 6,5-5,6 | 5,2-"- |
| Координа- | Челночный |  |  |  |  |  |  |  |
| ционные | бег |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зх10м,сек. | 9 | 10,2-"- | 9,9-9,3 | 8,8 - "- | 10,8-"- | 10,3-9,7 | 9,3 - "- |
|  |  | 10 | 9,9 - "- | 9,5-9,0 | 8,6 - "- | 10,4 - "- | 10,0-9,5 | 9,1-"- |
| Скоростно- | Прыжок в |  |  |  |  |  |  |  |
| силовые | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | места, см | 9 | 120-"- | 130-150 | 175-"- | 110-"- | 135-150 | 160-"- |
|  |  | 10 | 130-"- | 140-160 | 185-"- | 120-"- | 140-155 | 170 - "- |
| Выносли- | 6-минутный |  |  |  |  |  |  |  |
| вость | бег ,м |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 800 - "- | 850-1000 | 1200-"- | 600 - "- | 700-900 | 1000-"- |
|  |  | 10 | 850 - "- | 900-1050 | 1250-"- | 650 - "- | 750-930 | 1050-"- |
|  | Наклон |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость | вперед из |  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения | 9 | 1 -"- | 3-5 | 7,5 - "- | 2-"- | 6-9 | 13,0-"- |
|  | стоя, см | 10 | 2-"- | 4-6 | 8,5 - "- | 3-"- | 7-10 | 14,0-"- |
|  | Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |
|  | на высокой |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из виса, кол- | 9 | 1-"- | 3-4 | 5-"- | **-** | **-** | **-** |
| Силовые | во раз (мальчики) | 10 | 1 -"- | 3-4 | 5-"- | **-** | **-** | **-** |
|  | На низкой |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | кол-во раз | 9 | **-** | **-** | **-** | 3-"- | 7-11 | 16-"- |
|  | (девочки) | 10 | **-** | **-** | **-** | 4-"- | 8-13 | 18-"- |