

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 18 имени Дмитрия  
Александровича Шеметова посёлка Заводской  
муниципального образования Ейский район

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

Гордиенко Т.А.

Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_

Аущенко Т.В.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель педсовета  
директор

\_\_\_\_\_

Луцик И.Л.

протокол ПС №1 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2297883)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**поселок Заводской 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Предложение «физическая культура» как занятия физическими культурами, гимнастикой и спортом для улучшения здоровья, развития физической подготовки. Соблюдайте физические формы, движения животных и трудовые действия древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительный образ культуры*

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

### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

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

### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое состояние: построение и перестроение в одну и две шеренги, положение на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам 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 упора лежа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

### *Самбо*

Правила поведения на занятиях самбо. Специально-подготовленные рисунки самбо. Приёмы самостраховки: на спине перекатом, на боку перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину, на боку кувырком .

### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с высоты разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств стабильности и программного обеспечения для мобильных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительный образ культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на две ноги и поочередно на правую и наклоните ногу на место. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Самбо

Правила поведения на занятиях самбо.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приемов в положении лёжа. Удержания: спереди, сбоку со головы, поперек, верхом. Варианты ухода из-под стражи. Учебные схватки по завершению изученных удержаний.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с конца разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

#### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

#### *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Разработка основных средств, средств мобильных и устойчивых игр.

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населяющих границы России. История моды современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и назначение. Возможность измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графиков с учетом развития в учебном году.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительный образ культуры*

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

##### Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при

включении кабеля в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с большим подъемом колена и изменением рук, положением приставным шагом вправо и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движениями рук, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Самбо

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнер стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнер в приседе толчком, партнер стоящий на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и технические захваты для достижения изученных результатов.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры следует контролировать с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

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

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение физического уровня развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительный образ культуры***

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для поддержания ее положения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для похудения тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Процедуры закаливания: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

#### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления на основе хороших результатов. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегаются методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травмы во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

##### ***Самбо***

Учебные схватки по выполнению изученных удержаний. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом рук и ног (снаружи, изнутри), захватом шеи и Руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами задержания.

### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технико-технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутри шага стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

### Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы развития личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования отражены в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, заложенными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессы самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и надежностью здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные

технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- показаны физические упражнения по их целевому назначению: для сохранения территорий осанки, развития, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучении физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- выполнение указаний учителя, контроль активности и самостоятельности при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом интересов интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить образцы одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины содержания осанки и соблюдать осторожность в отношении их нарушений;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и двигаться с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- переходное перемещение стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- знать правила страхования и самостраховки;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** участвующие последствия по дополнительным темам программы по физической культуре:

- приведем основные концептуальные положения и выскажем свое мнение об их связи с состоянием здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень в соответствии с положениями разных стран и другими методами, переход к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывание его рук на руку, перекатывание;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с разбегом;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы традиционных игр;
- – Выполните действия по развитию физического материала.

## **3 КЛАСС**

К завершению обучения в **3 классе** участвующие в следующих последствиях по дополнительным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;



- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью таблицы;
- Выполнять упражнения на фоне и зрительной гимнастикой, объясняя их связь с предварительным показом утомлений;
- исследовать движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колена и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и наклонную ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, двигательным танцам галопом и полькой;
- Вы выполняете бег с преодолением небольшой дистанции с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- Выполните технические действия в следующих играх: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните постепенное развитие физических форм, приняв приросты к их показателям.

#### **4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

- объяснить назначение комплекса ГТО и вывести его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на здоровье, развитие сердечно-сосудистой и внешней систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при определении физических показателей: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении осуществлялось под музыкальное сопровождение;
- прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстояние;
- выполнять сложные технические операции в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните постепенное развитие физических форм, приняв приросты к их показателям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		3			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.2	Самбо	33			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	12			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу	77				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу	17				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.2	Самбо	34			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	10			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>

Итого по разделу		74			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	11			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.3	Самбо	34			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу	79				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу	17				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102			



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>

2.2	Легкая атлетика	11			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.3	Самбо	34			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу	79				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<a href="https://www.edsoo.ru/">https://www.edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/

Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

