

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приреченская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического объединения  
учителей начальных классов

Руководитель ШМО:

 М.И.Жилина

Протокол № 4

от «19» апреля 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.И. Чугуевская

«19» мая 2022 года

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для начального общего образования  
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составитель: Кирилова Людмила Васильевна и др.

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также рабочей программы воспитания.

**Целью образования по физической культуре** в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультурминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

## 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по

одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **3 КЛАСС**

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

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

***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего

образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и само-развития, формирования внутренней позиции личности

**Личностные результаты** должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности  
Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*



- 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 учащихся и учителя;
  - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- регулятивные УУД:*
- 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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
  - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение
- По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

## Предметные результаты

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

- выполнять упражнения на развитие физических качеств

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений обще-развивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волей-бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 сердечнососудистой 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 «Леткаенка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
  - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
  - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС

Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЦОРы
<b>РАЗДЕЛ 1. «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» (4 Ч)</b>				
Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по	1 час		Устанавливать доверительные отношения между педагогом и обучающимися, способствующие позитивному восприятию	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/tehnologiya/2020/06/20/konpekt-uroka-tehnologii-kakie-svoystva-u-raznyh">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/tehnologiya/2020/06/20/konpekt-uroka-tehnologii-kakie-svoystva-u-raznyh</a>

укреплению здоровья.			обучающимися требований и просьб педагогического работника	
Понятие по физическому развитию и физической подготовке.	1 час		Привлечь внимание к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/osnovnyie-poniatiia-po-fizichieskoi-kul-turie-v-1-klasse.html">https://videouroki.net/razrabotki/osnovnyie-poniatiia-po-fizichieskoi-kul-turie-v-1-klasse.html</a>
Связь физических упражнений с движениями	1 час		Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
Связь животных и трудовыми действиями древних людей.	1 час		Привлечь внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.	
<b>РАЗДЕЛ 2. «СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.»</b>				
Режим дня школьника	1 час		Организовывать работу с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/tehnologiya/2020/06/20/konspekt-uroka-tehnologii-kakie-svoystva-u-raznyh">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/tehnologiya/2020/06/20/konspekt-uroka-tehnologii-kakie-svoystva-u-raznyh</a>
Правила составления режима и его соблюдения.	1 час		Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	
<b>РАЗДЕЛ 3. « ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>				

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1 час		Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.	
Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1 час		Применять групповую работу или работу в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/11/02/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-osanku">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/11/02/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-osanku</a>
Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
<b>РАЗДЕЛ 4. « СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>				
Правила поведения на уроках физической культуры	1 час		Устанавливать доверительные отношения между педагогом и обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-povedeniya-i-tehnike">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-povedeniya-i-tehnike</a>
Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
<b>РАЗДЕЛ 5. « ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»</b>				
Упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте	1 час		Применять групповую работу или работу в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
Повороты направо и налево.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	<a href="https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-klass-razdel-gimnastika-tema-povoroti-napravo-nalevo-komanda-klass-shagom-marsh-">https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizicheskoy-kulture-klass-razdel-gimnastika-tema-povoroti-napravo-nalevo-komanda-klass-shagom-marsh-</a>



				<a href="http://klass-stoy-h-2825209.html">klass-stoy-h-2825209.html</a>
Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развитие координационных способностей	1 час		Применять групповую работу или работу в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развитие гибкости.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Гимнастика. Висы и упоры на перекладине. Развитие силовых способностей	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/04/plany-konspektov-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/04/plany-konspektov-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse</a>
Вис стоя и лежа. В висе спиной к скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Гимнастика. Зачетный урок. (Висы и упоры на перекладине).	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Опорный прыжок. Обучение техники наскока на мостик. Лазание.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	<a href="https://uchitelya.com/fizkultura/121351-plan-konspekt-opornyy-pryzhok-lazanie-1-klass.html">https://uchitelya.com/fizkultura/121351-plan-konspekt-opornyy-pryzhok-lazanie-1-klass.html</a>
Опорный прыжок. Совершенствование техники наскока на мостик. Лазание.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	

Опорный прыжок. Совершенствование и закрепление техники наскока на мостик. Лазание.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Опорный прыжок. Закрепление техники наскока на мостик. Лазание.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Ритмическая гимнастика. Обучение музыкальному комплексу с предметами.	1 час		Применять групповую работу или работу в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-ritmicheskoy-gimnastike-1-klass-6039490.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-ritmicheskoy-gimnastike-1-klass-6039490.html</a>
Ритмическая гимнастика. Совершенствование музыкального комплекса с предметами	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Ритмическая гимнастика. Закрепление музыкального комплекса с предметами.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Зачетный урок. Музыкальный комплекс с предметами.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Стилизованные гимнастические прыжки.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/11/20/gimnastika-sovershenstvovanie-navykov-lazaniya-perelazaniya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/11/20/gimnastika-sovershenstvovanie-navykov-lazaniya-perelazaniya</a>
Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	

Подъём ног из положения лёжа на животе	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
Сгибание рук в положении упор лёжа	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/23/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-pryzhki-v-dlinu-s-mesta">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/23/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-pryzhki-v-dlinu-s-mesta</a>
Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Подъём ног из положения лёжа на животе.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Сгибание рук в положении упор лёжа.	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klasse">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klasse</a>
Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
<b>РАЗДЕЛ 6. « ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»</b>				
Переноска лыж к месту занятия.	1 час		Устанавливать доверительные отношения между педагогом и обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника.	
Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_v_1_klassie_pieriedvizhienie_na_lyzhakh_stupaiushchim_i_skolzhachim_sha">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_v_1_klassie_pieriedvizhienie_na_lyzhakh_stupaiushchim_i_skolzhachim_sha</a>
Повороты переступанием на месте.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Спуски в основной стойке.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1 час		Помогать установлению доб Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; рожелательной атмосферы во время урока.	
Торможение падением.	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html</a>
<b>РАЗДЕЛ 7. « ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>				
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУв движении. Разновидности ходьбы.	1 час		Устанавливать доверительные отношения между педагогом и обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника.	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1 час		Применить групповую работу или работу в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
Равномерная ходьба и равномерный бег.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	<a href="https://infourok.ru/pourochnyj-plan-ravnomernyj-beg-7min-oru-cheredovanie-bega-i-hodby-beg-60m-hodba-90m-p-i-volk-vo-rvu-5817486.html">https://infourok.ru/pourochnyj-plan-ravnomernyj-beg-7min-oru-cheredovanie-bega-i-hodby-beg-60m-hodba-90m-p-i-volk-vo-rvu-5817486.html</a>

Разновидности ходьбы. «ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	
Высокий и низкий старт. Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Бег 60 м.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Совершенствование прыжков. Скоростно-силовая подготовка.	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Зачетный урок. (Прыжок в длину с места).	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
Совершенствование техники многоскоков.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-mnogoskoki-klass-1664662.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-mnogoskoki-klass-1664662.html</a>
Закрепление техники многоскоков	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Развитие скоростно-силовых способностей .Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	1 час		Применять групповую работу или работу в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
Развитие скоростно-силовых способностей Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	1 час		Помогать установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	
Зачетный урок(метание малого мяча)	1 час		Дать обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	

Развитие скоростно-силовых качеств Разучивание игры «К своим флажкам»,	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Развитие скоростно-силовых качеств Разучивание игры «Два мороза»,	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-igr-pyatnashki-dva-moroza-estafeta-710409.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-igr-pyatnashki-dva-moroza-estafeta-710409.html</a>
Развитие скоростно-силовых качеств Разучивание игры «Пятнашки»,	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
Развитие скоростно-силовых качеств Разучивание игры «Зайцы в огороде»	1 час		Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний	
<b>РАЗДЕЛ 8. « ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>				
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1 час		Устанавливать доверительные отношения между педагогом и обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskikh-kachestv-posredstvom-podvizhnykh-igr-klass-1017888.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskikh-kachestv-posredstvom-podvizhnykh-igr-klass-1017888.html</a>
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1 час		Налаживать позитивные межличностные отношения в классе.	

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1 класс

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

### УМК

- Лях В.И., Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций В. И. Лях Москва. Просвещение, 2020г.