**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьни­ков, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориен­тированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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 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 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».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного пред­мета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 + 33 ч в рамках внеурочной деятельности; 2 класс — 66 + 33 ч в рамках внеурочной деятельности; 3 класс — 66 + 33 ч в рамках внеурочной деятельности;; 4 класс — 66 + 33 ч в рамках внеурочной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

1. **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 двух- шажным 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 сложнокоординированные 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 сложноко­ординационные 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.

1. **КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двух- шажным 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.

1. **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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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 само­развития, 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 укрепления и сохра­нения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблю­дения 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 окончанию **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, развитии 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**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физи­ческая культура»: системой знаний, способами самостоятель­ной деятельности, физическими упражнениями и техниче­скими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обуче­ния.

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.

1. **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.

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

1. **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 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 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.

Тематическое планирование

1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Строевые команды, виды построения, расчёта | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу 22 | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 6 | 0 | 6 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 2 | 0 | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.1. | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.  Контроль величины нагрузки и дыхания | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Игры и игровые задания | 15 | 0 | 15 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Организующие команды и приемы | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 27 |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 4.1. | Освоение физических упражнений | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 7 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |

2 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | Плавание | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1.25 | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0.75 |  |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.1. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры | 8 | 0 | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.4. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5. | Игры и игровые задания | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | Организующие команды и приемы | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 40 |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 4.1. | Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений | 24 | 0 | 24 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 24 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |

3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.1. | Освоение специальных упражнений основной гимнастики | 6 | 0 | 6 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Игры и игровые задания | 18 | 0 | 18 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 24 |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 4.1. | Комбинации упражнений основной гимнастики | 9 | 0 | 9 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | Спортивные упражнения | 8 | 0 | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | Туристические физические упражнения | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 37 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |

4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных  ситуациях | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура» | 0.25 | 0 | 0.25 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0,75 |  |  |  |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями | 1.25 | 0 | 1.25 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | Моделирование комплексов упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 5,25 |  |  |  |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 3.1. | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суста-вов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различ ными способами передвижений | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Игры и игровые задания | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 27 |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 4.1. | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 8 | 0 | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 6 | 0 | 6 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д. | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 33 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  |