

Краснодарский край  
муниципальное образование Крымский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 57  
станции Троицкой  
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № \_\_\_\_ МО \_\_\_\_\_  
от 30.08.2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ М.Ю Зубачёва

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее, 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Антипенко Татьяна Николаевна, учитель физической культуры, МБОУ СОШ №57

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО с учётом примерной образовательной программы по физической культуре начального общего образования, (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г) и примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования,(одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе примерной образовательной программы по физической культуре начального общего образования (Примерной начальной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г) и примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования,(одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г)

Преподавание учебного предмета ведется в соответствии со следующими нормативными актами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года).

5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

6. Федерального закона «О физической культуре и спорте».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями, от 18.05.2020 №249);

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. № 889 « О введении третьего обязательного урока физической культуры»;

9. Примерной основной образовательной программой начального общего образования по физической культуре, (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г).

10. Примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования,(одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г)

11. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

12. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

13. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

14. Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

15. Приказ Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.012016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

17. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

19. Примерная Программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р).

21. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Общая характеристика предмета**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **Место предмета в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет ~~40 часов~~ Из расчета 33 недели при 3 –х часах в 1 классе-99 часов. Из расчета 34 учебных недели количество часов при 3-х часах составляет: во 2 классе -102 часа, 3 классе– 102 часа, 4 классе – 102 часа.

Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание и лыжной подготовки, в связи с отсутствием условий для прохождения этого раздела программы переданы на усиление раздела «Подвижные и спортивные игры и кроссовую подготовку».

### **Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура**

#### **Личностные результаты**

**1. Патриотического воспитания:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**2. Гражданского воспитания:** готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и

доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

**3. Духовно-нравственного воспитания:** ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; 17 придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

**4. Эстетического воспитания:** формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

**5. Ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

**6. Физического воспитания:** формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему 18 здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**7. Трудового воспитания:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда

спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**8. Экологического воспитания:** экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта

### **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, находят 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);

- 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, 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**

### **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;

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

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

## 2 класс

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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).**

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

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой 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;
- 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.

**демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	ни
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7

**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 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;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях;

- выполнять базовую технику самбо.

#### демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	11
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.00

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **2. 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.

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.

#### **Модуль Самбо**

ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **2 класс**

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

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

### **Физическое совершенствование.**

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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)

### **Модуль Самбо**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

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

### **3 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка

нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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.

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.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

#### **4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы



больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

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.

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.

### Раздел 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

#### 1 класс (99 ч)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	Цифровые образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)	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.	-обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

<p><b>Физическое совершенствование (87ч)</b> Оздоровительная физическая культура (3 ч)</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p>	<p>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>-знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня</p> <p>-знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>-знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>-разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p>-обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>-устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p> <p>духовно-нравственное,</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p>
--	---	--	---	--

	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); -обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; -уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; -разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).	эстетическое, ценности научного познания, физическое	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher</a>
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (84ч).</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	-знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	патриотическое, гражданское, ценности научного познания, эстетическое, физическое	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	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.	-знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; -наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	духовно- нравственное, эстетическое, физическое, экологическое  нравственное,	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайтГТО)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>

	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения:</p> <p>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.</p>	<p>-наблюдает и анализирует образец техники учителя, уточняет выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>-разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>-разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>-наблюдает и анализирует образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняет выполнение отдельных элементов;</p> <p>-разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>-разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>-разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>-разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую</p>	<p>эстетическое, физическое, экологическое</p> <p>нравственное, эстетическое, физическое, экологическое</p> <p>нравственное, эстетическое, физическое, экологическое</p> <p>эстетическое, физическое</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p>
--	---	---	--	--

		<p>сторону)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники. учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>-обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>-обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>-обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</li> </ul>		<p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p>
Лёгкая атлетика (15 ч)	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> </ul>	ценности научного познания, физическое	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p><a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> </ul>	гражданское, ценности научного познания, физическое	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a></p>

		<p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</p> <p>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>-обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>-обучаются прыжку в длину с места в полной координации</p> <p>-наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>-разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p>	<p>гражданское, ценности научного познания, физическое</p>	<p>lesson/4187/start/169123/ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)</p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p>
--	--	--	--	--

		-разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.		
Самбо(33 ч)	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	- знакомятся с техникой безопасности и страховкой во время занятий; -разучивают приемы самостраховки; -разучивают упражнения для выполнения бросков; - выполнять упражнения для тактики; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	гражданское, ценности научного познания, физическое	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Подвижные и спортивные игры (20 ч)	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры.	гражданское, ценности научного познания, физическое, эстетическое.	<a href="http://trudovik.ucoz.ua">http://trudovik.ucoz.ua</a>
Прикладно-ориентированная физическая культура ( 9 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайтГТО)



	требований комплекса ГТО			
--	--------------------------	--	--	--

## 2 класс (102 часа)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основные виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности	Цифровые образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)	История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- кратко излагают историю рождения</li> <li>обсуждают о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>- обсуждают о появлении первых соревнований, связывают их с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение.</li> </ul>	патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, физическое	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Способы самостоятельно й деятельности (1 ч)	Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>- разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>-составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерения его показателей в конце каждой учебной четверти;</li> <li>-знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические</li> </ul>	гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

		<p>упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</li><li>-знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</li><li>- изучают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li><li>-знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</li><li>-изучают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li><li>-знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</li><li>- изучают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li><li>- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое</li></ul>		
--	--	--	--	--

		<p>качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>- проводят измерения показателей с занесением в таблицу.</p>		
<b>Физическое совершенствование (86ч)</b>				
<p>Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Закаливание организма.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.</p>	<p>-наблюдает за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>-разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p><a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p>
<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура (85 ч)</i>				
<p>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в</p>	<p>-разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <p>-разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной</p>	<p>духовно- нравственное, эстетическое, физическое, экологическое</p>	<p><a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайтГТО)</p> <p><a href="https://">https://</a></p>



		<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>-разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>- составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение</li> <li>-знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>-разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>	эстетическое, физическое	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
--	--	--	--------------------------	---

<p>Лёгкая атлетика (15ч)</p>	<p>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 передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>-изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; -разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени) -разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5— толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением . -наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; -разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; -обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; -выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;</p>	<p>ценности научного познания, физическое гражданское, ценности научного познания, физическое</p> <p>гражданское, ценности научного познания, физическое</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p><a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</a></p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p>
------------------------------	---	--	--	--

		<p>-наблюдает образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>- разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</p> <p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>- разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п );</p> <p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>-разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p> <p>-наблюдает образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>-выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180);</p> <p>-выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>-выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p>		<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p>
Самбо (34 ч)	Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину	<p>- разучивают приемы самостраховки;</p> <p>-разучивают упражнения для выполнения бросков;</p>	гражданское, ценности научного познания, физическое	<p>Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizk">http://www.fizk</a></p>

	<p>перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера</p>	<p>- выполнять упражнения для тактики; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр.</p>		<p><a href="http://ult-ura.ru/">ult-ura.ru/</a> Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communitie">http://www.it-n.ru/communitie</a> <a href="#">s.</a></p>
--	---	--	--	--



	стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.			
Подвижные игры (20 ч)	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>-разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> </ul>	гражданское, ценности научного познания, физическое, эстетическое.	<a href="http://trudovik.ucoz.ua">http://trudovik.ucoz.ua</a>

		<p>-наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</p>		
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (13ч)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p>-совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>-совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>-разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре):</p>	<p>гражданское, духовно-нравственное, эстетическое, ценности научного познания, физическое</p>	<p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a></p> <p><a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайтГТО)</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методической кафедры  
начального образования

МБОУ СОШ № 57

от 28 . 08. 2023 года № 1

Геращенко О.С.

С О Г Л А С О В А Н О  
ие координации (с  
ре- движения на воз  
я: демонстрация пр  
их качеств к нормал  
а ГТО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Цымбалюк Л.А.

28.08. 2023 года