

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Саратовской области "Гимназия № 8" .**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____Золотарева Е..В. Протокол №1 от «31» августа 2022 г.	«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от « 31» августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор ГАОУ СО «Гимназия № 8» _____Филимонова З.В. Приказ №.276-од от «31» августа 2022 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Физическая культура»**
для обучающихся 1-4классов
(базовый уровень)
на 2022/2023учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Лухтанова
Ирина Анатольевна
учитель физической культуры
без категории

I. Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрен решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. ». Кроме того программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса и климатическими условиями.

Рабочая программа составлена для Государственного автономного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Гимназия №8» по предмету «Физическая культура» для универсального (1-4 классы) обучения.

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.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленности.

В связи с принятием Федерального закона от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" рабочая программа воспитания в ГАОУ СА «Гимназия №8» реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. В урочной деятельности с 2021 учебного года по предмету физическая культура реализуется модуль «Школьный урок». Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе для 1 классов составляет 66 часов, для 2-4 классов 68 часов.

II. Учебно-тематический план 1 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Вид занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Реализация программы воспитания
	Раздел 1 Знания о физической культуре	2	Теория	РЭШ		
	Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности.	2	Теория Практика	РЭШ		
	Раздел 3 Физическое совершенствование.					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ	Утренняя гимнастика	Модуль «Школьный урок»
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ		Модуль «Школьный урок»
3	Модуль «Гимнастика».	12	Практика			Модуль «Школьный урок»
4	Модуль «Лёгкая атлетика	16	Практика			Модуль «Школьный урок»
5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	8	Практика			Модуль «Школьный урок»
6	Подвижные игры.	14	Практика			Модуль «Школьный урок»
7	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО .	10	Практика	gto.ru		
	Итого	66				

Учебно-тематический план 2 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Вид занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Реализация программы воспитания
	Раздел 1 Знания о физической культуре	2	Теория	РЭШ		
	Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности.	2	Теория Практика	РЭШ		
	Раздел 3 Физическое совершенствование.					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ	Утренняя гимнастика	Модуль «Школьный урок»
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ		Модуль «Школьный урок»
3	Модуль «Гимнастика».	12	Практика			Модуль

						«Школьный урок»
4	Модуль «Лёгкая атлетика	16	Практика			Модуль «Школьный урок»
5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10	Практика			Модуль «Школьный урок»
6	Подвижные игры.	14	Практика			Модуль «Школьный урок»
7	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО .	10	Практика	gto.ru		
	Итого	68				

Учебно-тематический план 3 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Вид занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Реализация программы воспитания
	Раздел 1 Знания о физической культуре	2	Теория	РЭШ		
	Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности.	2	Теория Практика	РЭШ		
	Раздел3 Физическое совершенствование.					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ		Модуль «Школьный урок»
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ		Модуль «Школьный урок»
3	Модуль «Гимнастика».	12	Практика			Модуль «Школьный урок»
4	Модуль «Лёгкая атлетика	16	Практика		презентация	Модуль «Школьный урок»
5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10	Практика		презентация	Модуль «Школьный урок»
6	Подвижные игры.	14	Практика		презентация	Модуль «Школьный урок»
7	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО .	10	Практика	gto.ru		
	Итого	68				

Учебно-тематический план 4 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Вид занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Реализация программы воспитания
	Раздел 1 Знания о физической культуре	2	Теория	РЭШ		
	Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности.	2	Теория Практика	РЭШ		
	Раздел 3 Физическое совершенствование.					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ	Утренняя гимнастика	Модуль «Школьный урок»
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	1	Теория Практика	РЭШ		Модуль «Школьный урок»
3	Модуль «Гимнастика».	12	Практика			Модуль «Школьный урок»
4	Модуль «Лёгкая атлетика	16	Практика			Модуль «Школьный урок»
5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	10	Практика			Модуль «Школьный урок»
6	Волейбол	14	Практика			Модуль «Школьный урок»
7	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО .	10	Практика	gto.ru		
	Итого	68				

III. Содержание 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 физкультурминутки и

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.

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.

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).

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 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 передвигании способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвигания по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвигании по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным 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 места толчком двух ног. 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 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.

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 длину с места. 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.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в ГАОУ СО «Гимназия № 8»– личностное развитие школьников, проявляющееся;

1) в усвоении ими знаний основных нормы духовных традиций России, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, ответственности, правосознания, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, умение при любых неблагоприятных условиях и в самых экстремальных ситуациях сохранять уважение друг к другу, взаимопонимание, стремление к взаимодействию.

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Реализация модуля осуществляется посредством ориентирования воспитательной цели урока на формирование духовной и нравственной культуры обучающихся, приобщение их к нравственным ценностям.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**IV. Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 1 классов**

№ урока	Тема урока	Дата	Фактически		
			1а	1б	1 в
I четверть					
1.	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Игра «У ребят порядок строгий».	1.09-2.09			
2.	Повороты на месте. Игра «Класс,смирно!».	5.09-09.09			
3.	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафета.	5.09-09.09			
4.	Бег на 30 м. (контроль). Игра «Совушка».	12.09-16.09			
5.	Метание мяча. Бег 300 м. (норматив ГТО).	12.09-16.09			
6.	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая (норматив ГТО).	19.09-23.09			
7.	Бег на результат 300м. Модуль «Школьный урок». «Здоровый образ жизни».	19.09-23.09			
8.	Поднимание туловища за 30с.	26.09-30.09			
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета.(ГТО)	26.09-30.09			
10.	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	3.10-7.10			
11.	Прыжки в длину с места (контроль). (ГТО)	3.10-7.10			
12.	Челночный бег 3 по 10 м. (ГТО)	10.10-14.10			
13.	Игра «Вызов номеров»	10.10-14.10			
14.	Игра «Пустое место».	17.10-21.10			
15.	Строевые упражнения .Игра «Посадка картошки».	17.10-21.10			
16.	Игра «Охотники и утки».	24.10-28.10			
17.	Подведение итогов I четверти.	24.10-28.10			
	II четверть				
18.	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	7.11-11.11			
19.	Перекаты. Упражнения с обручем.	7.11-11.11			
20.	Упражнения на осанку. Повторить перекаты.	14.11-18.11			
21.	Кувырок в сторону. Упражнения со скакалкой.	14.11-18.11			
22.	Стойка на лопатках. Модуль «Школьный урок». Воспитание взаимопомощи, взаимопонимания.	21.11-25.11			
23.	Акробатическое соединение.	21.11-25.11			

	Эстафета с предметами.				
24.	Упражнения на равновесия. «Совушка».	28.11-2.12			
25.	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	28.11-2.12			
26.	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	5.12-9.12			
27.	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	5.12-9.12			
28.	Элементы полосы препятствия.	12.12-16.12			
29.	Эстафета с элементами полосы препятствия.	12.12-16.12			
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	19.12-23.12			
31.	Игра «Два Мороза». Модуль «Школьный урок». Воспитание чувства коллективизма, товарищества.	19.12-23.12			
32.	Подведение итогов II четверти. Игра «Запрещённое движение».	26.12-28.12			
	III четверть				
33.	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. Эстафета с мячами.	9.01-13.01			
34.	Ловля и передача мяча.	9.01-13.01			
35.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.	16.01-20.01			
36.	Ведение мяча в шаге.	16.01-20.01			
37.	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	23.01-27.01			
38.	Броски мяча в корзину. Игра «Два лагеря».	23.01-27.01			
39.	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	30.01-3.02			
40.	Эстафета с ведением и передачей мяча.	30.01-3.02			
41.	Игра «Гонка мячей».	13.02-17.02			
42.	Совершенствовать технику владения мячом. Игра «Минутка».	13.02-17.02			
43.	Игра «Передал- садись». Модуль «Школьный урок». Воспитание патриотизма.	20.02-24.02			
44.	Игра «Скакуны». Броски мяча.	20.02-24.02			
45.	Игра «День и ночь».	27.02-3.03			
46.	Встречная эстафета.	27.02-3.03			
47.	Игра «Охотники и утки».	6.03-10.03			
48.	Игра «Падающая палка»	6.03-10.03			
49.	Игра «Воробьи и вороны»	13.03-17.03			

50.	Игра «Мяч капитану». Модуль «Школьный урок». Воспитание трудолюбия и стремления к творчеству.	13.03-17.03			
51.	Эстафета с мячами. Подведение итогов III четверти.	20.03-23.03			
	IV четверть				
52.	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Салки».	3.04-7.04			
53.	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО).	3.04-7.04			
54.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охотники и утки» (норматив ГТО).	10.04-14.04			
55.	Поднимание туловища за 30 сек (норматив ГТО).	10.04-14.04			
56.	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	17.04-21.04			
57.	Подтягивание на перекладине.	17.04-21.04			
58.	Челночный бег 3 по 10 м.	24.04-28.04			
59.	Высокий старт. Бег 30м.	24.04-28.04			
60.	Бег 30 м. на результат. Модуль «Школьный урок». «Здоровый образ жизни».	1.05-5.05			
61.	Метание мяча в горизонтальную цель (ГТО).	1.05-5.05			
62.	Бег 300м.Игра «Третий лишний».	8.05-12.05			
63.	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки(норматив ГТО).	8.05-12.05			
64.	Эстафета с предметами.	15.05-19.05			
65.	Игра Охотники и утки».	15.05-19.05			
66.	Игра «Вызов номеров».	22.05-25.05			
67.	Подведение итогов года.	22.05-25.05			

**Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 2 классов.**

№ урока	Темы урока	Дата	Фактически	
			2а	2б
I четверть				
1.	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Эстафета.	1.09-3.09		
2.	Повороты на месте. Высокий старт. Бег 30 м.	5.09-10.09		
3.	Высокий старт. Бег 30 м. Эстафета.	5.09-10.09		
4.	Бег на 30 м. (контроль). «Салки» (норматив ГТО).	12.09-17.09		
5.	Метание мяча. Бег 300 м. (норматив ГТО).	12.09-17.09		
6.	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая (норматив ГТО).	19.09-24.09		
7.	Бег на результат 300м. Модуль «Школьный урок», «Здоровый образ жизни».	19.09-24.09		
8.	Поднимание туловища за 30с.	26.09-1.10		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета (ГТО).	26.09-1.10		
10.	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	3.10-8.10		
11.	Прыжки в длину с места (контроль).	3.10-8.10		
12.	Челночный бег 3 по 10 м. (ГТО).	10.10-15.10		
13.	Эстафета с мячами. «Посадка картошки».	10.10-15.10		
14.	Игра «Вызов номеров».	17.10-22.10		
15.	Игра «Третий лишний».	17.10-22.10		
16.	Игра «Охотники и утки».	24.10-28.10		
17.	Подведение итогов I четверти.	24.10-28.10		
	II четверть			
18.	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Эстафета с предметами.	7.11-12.11		
19.	Перекаты. Упражнения с обручем.	7.11-12.11		
20.	Кувырок вперед. Повторить перекаты.	14.11-19.11		
21.	Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой.	14.11-19.11		
22.	Гимнастический мост. Модуль «Школьный урок». Воспитание взаимопомощи, взаимопонимания	21.11-26.11		
23.	Акробатическое соединение. Упражнения с обручем.	21.11-26.11		
24.	Акробатическое соединение (контроль).	28.11-3.12		
25.	Вис на гимнастической лестнице.	28.11-3.12		

	Лазание по канату.			
26.	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	5.12-10.12		
27.	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	5.12-10.12		
28.	Элементы полосы препятствия.	12.12-17.12		
29.	Эстафета с элементами полосы препятствия.	12.12-17.12		
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	19.12-24.12		
31.	Игра «Два Мороза». Модуль «Школьный урок». Воспитание чувства коллективизма, товарищества.	19.12-24.12		
32.	Игра «Запрещённое движение». Подведение итогов II четверти.	26.12-28.12		
	III четверть			
33.	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. Игра «Передал-садись»	9.01-14.01		
34.	Ловля и передача мяча. Игра «Совушка».	9.01-14.01		
35.	Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча.	16.01-21.01		
36.	Ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	16.01-21.01		
37.	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	23.01-28.01		
38.	Броски мяча в корзину. Ведение мяча.	23.01-28.01		
39.	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	30.01-4.02		
40.	Броски с двух шагов.	30.01-4.02		
41.	Штрафные броски.	6.02-11.02		
42.	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра мини-баскетбол.	6.02-11.02		
43.	Эстафета с элементами баскетбола.	13.02-18.02		
44.	Игра «Скакуны». Броски мяча.	13.02-18.02		
45.	Игра «День и ночь». Модуль «Школьный урок». Воспитание патриотизма.	20.02-25.02		
46.	Встречная эстафета с мячами.	20.02-25.02		
47.	Игра «Охотники и утки».	27.02-4.03		
48.	Игра «Перестрелка».	27.02-4.03		
49.	Игра «Пионербол».	6.03-11.03		
50.	Эстафета с предметами. Модуль «Школьный урок». Воспитание трудолюбия и стремления к творчеству.	6.03-11.03		
51.	Игра «Воробьи и вороны»	13.03-18.03		
52.	Игра «Мяч капитану».	13.03-18.03		
53.	Эстафета с мячами. Подведение	20.03-23.03		

	итогов III четверти.			
	IV четверть			
54.	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Третий лишний».	3.04-8.04		
55.	Прыжки в длину с места (норматив ГТО).	3.04-8.04		
56.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охотники и утки».(норматив ГТО).	10.04-15.04		
57.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	10.04-15.04		
58.	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	17.04-22.04		
59.	Подтягивание на перекладине.	17.04-22.04		
60.	Челночный бег 3 по 10 м.	24.04-29.04		
61.	Высокий старт. Бег 30м.	24.04-29.04		
62.	Бег 30 м. на результат. Модуль «Школьный урок», «Здоровый образ жизни».	1.05-6.05		
63.	Метание мяча в горизонтальную цель .Бег 300м.(ГТО).	1.05-6.05		
64.	Бег 300м.Эстафета со скакалкой.	8.05-13.05		
65.	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки (норматив ГТО).	8.05-13.05		
66.	Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	15.05-20.05		
67.	Игра «Охотники и утки».	15.05-20.05		
68.	Игра «Вызов номеров».	22.05-25.05		
69.	Подведение итогов за год.	22.05-25.05		

Календарно-тематический план по физической культуре для обучающихся 3 классов.

№ урока	Темы урока	Дата	Фактически		
			3а	3б	3в
I четверть					
1.	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Эстафета.	1.09-3.09			
2.	Повороты на месте. Высокий старт. Бег 30 м.	5.09-10.09			
3.	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафета..	5.09-10.09			
4.	Бег на 60 м. (контроль). Игра «Салки» (норматив ГТО).	12.09-17.09			
5.	Метание мяча. Бег 300 м. (норматив ГТО).	12.09-17.09			
6.	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая (норматив ГТО).	19.09-24.09			
7.	Бег на результат 300м. Модуль «Школьный урок», «Здоровый образ жизни».	19.09-24.09			
8.	Поднимание туловища за 30с.	26.09-1.10			
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета (ГТО).	26.09-1.10			
10.	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	3.10-8.10			
11.	Прыжки в длину с места (контроль).	3.10-8.10			
12.	Челночный бег 3 по 10 м. (ГТО).	10.10-15.10			
13.	Эстафета с мячами. «Посадка картошки».	10.10-15.10			
14.	Игра «Третий лишний».	17.10-22.10			
15.	Игра «Вызов номеров».	17.10-22.10			
16.	Игра «Охотники и утки».	24.10-28.10			
17.	Подведение итогов I четверти.	24.10-28.10			
	II четверть				
18.	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	7.11-12.11			
19.	Перекувырки. Кувырок вперед.	7.11-12.11			
20.	Кувырок вперед. Повторить перекувырки.	14.11-19.11			
21.	Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой.	14.11-19.11			

22.	Гимнастический мост. Модуль «Школьный урок». Воспитание взаимопомощи, взаимопонимания.	21.11-26.11			
23.	Акробатическое соединение. Упражнения с обручем.	21.11-26.11			
24.	Акробатическое соединение.	28.11-3.12			
25.	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	28.11-3.12			
26.	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	5.12-10.12			
27.	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	5.12-10.12			
28.	Элементы полосы препятствия.	12.12-17.12			
29.	Эстафета с элементами полосы препятствия.	12.12-17.12			
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	19.12-24.12			
31.	Игра «Два Мороза». Модуль «Школьный урок». Воспитание чувства коллективизма, товарищества.	19.12-24.12			
32.	Игра «Запрещённое движение». Подведение итогов II четверти.	26.12-28.12			
	III четверть				
33.	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. Игра «Передал-садись».	9.01-14.01			
34.	Ловля и передача мяча. Игра «Совушка».	9.01-14.01			
35.	Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча.	16.01-21.01			
36.	Ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	16.01-21.01			
37.	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	23.01-28.01			
38.	Броски мяча в корзину. Ведения мяча.	23.01-28.01			
39.	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	30.01-4.02			
40.	Броски с двух шагов.	30.01-4.02			
41.	Штрафные броски.	6.02-11.02			
42.	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра мини-баскетбол.	6.02-11.02			
43.	Эстафета с элементами	13.02-18.02			

	баскетбола.				
44.	Игра «Скакуны». Броски мяча.	13.02-18.02			
45.	Игра «День и ночь». Модуль «Школьный урок». Воспитание патриотизма.	20.02-25.02			
46.	Встречная эстафета с мячами.	20.02-25.02			
47.	Игра «Охотники и утки».	27.02-4.03			
48.	Игра «Перестрелка».	27.02-4.03			
49.	Игра «Пионербол».	6.03-11.03			
50.	Эстафета с предметами. Модуль «Школьный урок». Воспитание трудолюбия и стремления к творчеству.	6.03-11.03			
51.	Игра» Пионербол».	13.03-18.03			
52.	Игра «Мяч капитану».	13.03-18.03			
53.	Эстафета с мячами. Подведение итогов III четверти.	20.03-23.03			
	IV четверть				
54.	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Третий лишний».	3.04-8.04			
55.	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО).	3.04-8.04			
56.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охотники и утки» (норматив ГТО).	10.04-15.04			
57.	Поднимание туловища за 30 сек. (норматив ГТО).	10.04-15.04			
58.	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	17.04-22.04			
59.	Подтягивание на перекладине .	17.04-22.04			
60.	Челночный бег 3 по 0 м.	24.04-29.04			
61.	Высокий старт Бег 60м.	24.04-29.04			
62.	Бег 60 м. на результат. Модуль «Школьный урок», «Здоровый образ жизни».	1.05-6.05			
63.	Метание мяча на дальность. Бег 300м. (норматив ГТО).	1.05-6.05			
64.	Бег 300м. Эстафета со скакалкой (норматив ГТО).	8.05-13.05			
65.	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки (норматив ГТО).	8.05-13.05			
66.	Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	15.05-20.05			
67.	Игра «Охотники и утки».	15.05-20.05			

68	Игра «Вызов номеров».	22.05-25.05			
69.	Подведение итогов года.	22.05-25.05			

**Календарно-тематический план по
физической культуре для обучающихся 4 классов.**

№ урока	Темы урока	Дата	Фактически	
			4а	4б
I четверть				
1.	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Эстафета.	1.09-3.09		
2.	Повороты на месте. Высокий старт. Бег 30 м.	5.09-10.09		
3.	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафета..	5.09-10.09		
4.	Бег на 60 м. (контроль). Игра «Салки»(норматив ГТО).	12.09-17.09		
5.	Метание мяча. Бег 300 м. (норматив ГТО).	12.09-17.09		
6.	Подтягивание на перекладине мальчики – высокая, девочки – низкая (норматив ГТО).	19.09-24.09		
7.	Бег на результат 300м. Модуль «Школьный урок», «Здоровый образ жизни».	19.09-24.09		
8.	Поднимание туловища за 30с.	26.09-1.10		
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета (ГТО).	26.09-1.10		
10.	Провести тест на гибкость. Игра «Пустое место».	3.10-8.10		
11.	Прыжки в длину с места (контроль).	3.10-8.10		
12.	Челночный бег 3 по 10 м. (ГТО).	10.10-15.10		
13.	Эстафета с мячами. «Посадка картошки».	10.10-15.10		
14.	Игра «Третий лишний».	17.10-22.10		
15.	Игра «Вызов номеров».	17.10-22.10		
16.	Игра «Охотники и утки».	24.10-28.10		
17.	Подведение итогов I четверти.	24.10-28.10		
	II четверть			
18.	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики . Эстафета с предметами.	7.11-12.11		
19.	Перекаты. Кувырок вперед.	7.11-12.11		
20.	Кувырок вперед. Повторить перекаты.	14.11-19.11		
21.	Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой.	14.11-19.11		
22.	Гимнастический мост. Модуль «Школьный урок». Воспитание взаимопомощи, взаимопонимания.	21.11-26.11		
23.	Акробатическое соединение.	21.11-26.11		

	Упражнения с обручем.			
24.	Акробатическое соединение.	28.11-3.12		
25.	Вис на гимнастической лестнице. Лазание по канату.	28.11-3.12		
26.	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения со скакалкой.	5.12-10.12		
27.	Лазание по канату (контроль). Упражнения с обручем.	5.12-10.12		
28.	Элементы полосы препятствия.	12.12-17.12		
29.	Эстафета с элементами полосы препятствия.	12.12-17.12		
30.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	19.12-24.12		
31.	Игра «Два Мороза». Модуль «Школьный урок». Воспитание чувства коллективизма, товарищества.	19.12-24.12		
32.	Игра «Запрещённое движение». Подведение итогов II четверти.	26.12-28.12		
33.	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, перемещение, повороты. Игра «Передал-садись».	9.01-14.01		
34.	Ловля и передача мяча. Игра «Совушка».	9.01-14.01		
35.	Ведение мяча на месте, в шаге. Ловля и передача мяча.	16.01-21.01		
36.	Ведение мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	16.01-21.01		
37.	Ведение мяча в эстафете «Вызов номеров».	23.01-28.01		
38.	Броски мяча в корзину. Ведения мяча.	23.01-28.01		
39.	Броски мяча в корзину. Игра «Самый меткий».	30.01-4.02		
40.	Броски с двух шагов.	30.01-4.02		
41.	Штрафные броски.	6.02-11.02		
42.	Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра мини-баскетбол.	6.02-11.02		
43.	Эстафета с элементами баскетбола.	13.02-18.02		
44.	Игра «Скакуны». Броски мяча.	13.02-18.02		
45.	Игра «День и ночь». Модуль «Школьный урок». Воспитание патриотизма.	20.02-25.02		
46.	Встречная эстафета с мячами.	20.02-25.02		
47.	Игра «Охотники и утки».	27.02-4.03		
48.	Игра «Перестрелка».	27.02-4.03		
49.	Игра «Пионербол».	6.03-11.03		
50.	Эстафета с предметами. Модуль «Школьный урок». Воспитание	6.03-11.03		

	трудолюбия и стремления к творчеству.			
51.	Игра» Пионербол».	13.03-18.03		
52.	Игра «Мяч капитану».	13.03-18.03		
53.	Эстафета с мячами. Подведение итогов III четверти.	20.03-23.03		
	IV четверть			
54.	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Игра «Третий лишний».	3.04-8.04		
55.	Прыжки в длину с места. (норматив ГТО).	3.04-8.04		
56.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охотники и утки» (норматив ГТО).	10.04-15.04		
57.	Поднимание туловища за 30 сек. (норматив ГТО).	10.04-15.04		
58.	Провести тест на гибкость. Встречная эстафета.	17.04-22.04		
59.	Подтягивание на перекладине .	17.04-22.04		
60.	Челночный бег 3 по 0 м.	25.04-29.04		
61.	Высокий старт Бег 60м.	24.04-29.04		
62.	Бег 60 м. на результат. Модуль «Школьный урок», «Здоровый образ жизни».	1.05-6.05		
63.	Метание мяча на дальность. Бег 300м. (норматив ГТО).	1.05-6.05		
64.	Бег 300м. Эстафета со скакалкой (норматив ГТО).	8.05-13.05		
65.	Подтягивание на перекладине из виса стоя – мальчики, из виса лежа – девочки (норматив ГТО).	8.05-13.05		
66.	Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	15.05-20.05		
67.	Игра «Охотники и утки».	15.05-20.05		
68.	Игра «Вызов номеров».	22.05-25.05		
69.	Подведение итогов года.	22.05-25.05		

V. Требования к уровню подготовки обучающихся

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 здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; 6 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; 6 понимать связь между закалывающими 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 ;

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

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений 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; 6 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места, 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.

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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в длину с места;
- 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 приросты в их показателях.

6. Учебно-методическое обеспечение.

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2021. (Стандарты третьего поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2021 г.- (Стандарты третьего поколения).
3. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
5. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
6. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель

Учебно-практическое оборудование

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты)
Мостик гимнастический
Канат для лазания
Палки гимнастические
Шахматы (с доской)
Шашки (с доской)
Скакалки взрослые
Скакалки длинные
Маты гимнастические
Обручи малые и большие
Футбольные мячи
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи №6, №7
Теннисные мячи
Аптечка
Гантели (1кг)
Набивные мячи (1 кг)
Эстафетные палочки
Номера нагрудные
Флажки: разметочные
Рулетка измерительная
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Секундомер