




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 17 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАКЕЕВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

<p align="center">РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании педагогического совета Протокол № 4 от 28.08.2024 г.</p>	<p align="center">СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по учебно-воспитательной работе</p> <p align="center"></p> <p>В.И.Неганова 28.08.2024 г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖЕНО</p> <p>Директор</p> <p align="center"></p> <p>Н. Шчерба</p> <p>Пр. № 151 от 28.08.2024 г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
начального общего образования

для 1-4 класса

Рабочую программу составили:

_____ Алехина Е.В.
_____ Пинчук О.В.
_____ Самойленко А.О.
_____ Сечина Л.И.

2024-2025 учебный год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся и планируемые образовательными результатами изучения разделов
5. Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов
6. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения
7. Календарно-тематическое (поурочное) планирование

1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

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

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 ошибках;

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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 обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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 универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

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 обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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 универсальные учебные действия:

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 универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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 универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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 1 классе обучающийся достигнет следующих

предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 противходом 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 в 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 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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;

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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.

3.Содержание учебного предмета Физическая культура

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

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. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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.

4. Тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
<p>Планируемые результаты :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		1			
<p>Планируемые результаты:</p> <p>- обучающиеся проявляют интерес к здоровьесберегающей жизнедеятельности, первоначальным нормам здорового образа жизни, действие смыслообразования, т. е. установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p>- обучающиеся проявляют регулятивные УУД: целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще неизвестно; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, самоконтролю и самооценке своих результатов; познавательные УУД: (общеучебные): умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме, (логические): установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений; коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>-демонстрируют представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья.</p>					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
<p>Планируемые результаты:</p> <p>-познакомятся с понятием «личная гигиена», с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня, с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Определят целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучат упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямо стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>					

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
<p>Планируемые результаты:</p> <p>-познакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; разучат прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>- разучат считалки для проведения совместных подвижных игр; игровые действия и правила подвижных игр;</p> <p>-обучатся способам организации и подготовки игровых площадок; обучатся самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам).</p>					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			

Планируемые результаты:

- обучение технике выполнения подтягиваний на низкой перекладине, челночного бега, прыжка в длину с места;
- воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			
-------------------------------------	----	--	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
<p>Планируемые результаты :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			

Планируемые результаты: - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - установят положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Планируемые результаты: - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - разучат комплекс утренней зарядки (по группам); - составят индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Планируемые результаты: - разучат правила поведения на уроках гимнастики;					

-познакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; разучат прыжки через скакалку на двух ногах на месте.
 - разучат считалки для проведения совместных подвижных игр; игровые действия и правила подвижных игр;
 -обучатся способам организации и подготовки игровых площадок; обучатся самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам).

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			

Планируемые результаты:

- познакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования;
 -пронаблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			
-------------------------------------	--	----	--	--	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
<p>Планируемые результаты :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой. 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
<p>Планируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; -наблюдение за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, 					

способ подсчёта пульсовых толчков; -разучивание действия по измерению пульса и определению его значений; -знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка).					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Планируемые результаты: -наблюдение за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждение и анализ правил выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; -разучивание действия по измерению пульса и определению его значений; -знакомство с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка).					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Планируемые результаты: - разучат правила поведения на уроках гимнастики; - познакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; разучат прыжки через скакалку на двух ногах на месте. - разучат считалки для проведения совместных подвижных игр; игровые действия и правила подвижных игр; - обучатся способам организации и подготовки игровых площадок; обучатся самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам).					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
Планируемые результаты: - познакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования; - пронаблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
<p>Планируемые результаты :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой. 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
<p>Планируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять тяжесть нагрузки на занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. -определять возрастные особенности физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. 					

-учиться оказывать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			

Планируемые результаты:

-оценивать состояние осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).

-изучить упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

-изучить закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			

Планируемые результаты:

- разучат правила поведения на уроках гимнастики;

-познакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; разучат прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

- разучат считалки для проведения совместных подвижных игр; игровые действия и правила подвижных игр;
 -обучатся способам организации и подготовки игровых площадок; обучатся самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам).

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		14			

Планируемые результаты:

- познакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования;
 -пронаблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			
-------------------------------------	--	----	--	--	--

5.Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-4 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

Оценивание учащихся 2-4 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для обучающихся, находящихся на домашнем обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

Итоговый контроль организуется по четвертям (2-4классы), на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям: Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).

2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).

3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).

4. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

5. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«5» (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«4» (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «3» **(удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «2» **(неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

6. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения рабочей программы

Учебно-методическое обеспечение

образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

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

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

Методические материалы для учителя

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура - российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

Вфск гто (gto.ru)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов
	план	Факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)				
1			Что такое физическая культура. Современные физические Упражнения	1
2			Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 ч.)				
3			Режим дня школьника	1
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (3 ч.)				
4			Гигиена человека	1
5			Осанка человека	1
6			Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная культура (48 ч.)				
Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)				
7			Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1
8			Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1
9			Способы построения и повороты стоя на месте	1
10			Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1
11			Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
12			Личная гигиена и гигиенические процедуры	1

13			Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
14			Акробатические упражнения, основные техники	1
15			Осанка человека. Упражнения для осанки	1
16			Гимнастические упражнения с мячом	1
17			Гимнастические упражнения со скакалкой	1
18			Гимнастические упражнения в прыжках	1
19			Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа	1
20			Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1
Легкая атлетика (16 ч.)				
21			Чем отличается ходьба от бега	1
22			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
23			Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
24			Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
25			Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
26			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
27			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
28			Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1
29			Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
30			Правила выполнения прыжка в длину с места	1
31			Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
32			Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
33			Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
34			Разучивание фазы приземления из прыжка	1
35			Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
36			Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
Подвижные и спортивные игры (18 ч.)				
37			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
38			Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
39			Считалки для подвижных игр	1
40			Считалки для подвижных игр	1

41			Обучение способам организации игровых площадок	1
42			Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
43			Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
44			Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
45			Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
46			Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
47			Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
48			Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
49			Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
50			Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
51			Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
52			Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
53			Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
54			Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч.)				
55			ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
56			Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
57			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
58			ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
59			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
60			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
61			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
62			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1

			толчком двумя ногами. Подвижные игры		
63			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
64			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
65			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
66			Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
				Итого	66

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов
	план	Факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)				
1			История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2			Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч.)				
Физическое и его измерение				
3			Физическое развитие	1
4			Сила как физическое качество	1
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (4 ч.)				
5			Занятия по укреплению здоровья	1
6			Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1
7			Закаливание организма	1
8			Дневник наблюдений по физической культуре	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (46 ч.)				
Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)				
9			Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
10			Строевые упражнения и команды	1
11			Строевые упражнения и команды	1

12			Прыжковые упражнения	1
13			Прыжковые упражнения	1
14			Гимнастическая разминка	1
15			Гимнастическая разминка	1
16			Ходьба на гимнастической скамейке	1
17			Ходьба на гимнастической скамейке	1
18			Упражнения с гимнастической скакалкой	1
19			Упражнения с гимнастической скакалкой	1
20			Упражнения с гимнастическим мячом	1
21			Танцевальные гимнастические движения	1
22			Танцевальные гимнастические движения	
Легкая атлетика (14 ч.)				
23			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
24			Броски мяча в неподвижную мишень	1
25			Броски мяча в неподвижную мишень	1
26			Сложно-координированные прыжковые упражнения	1
27			Сложно-координированные прыжковые упражнения	1
28			Прыжок в высоту с прямого разбега	1
29			Прыжок в высоту с прямого разбега	1
30			Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
31			Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
32			Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
33			Бег с поворотами и изменением направлений	1
34			Бег с поворотами и изменением направлений	1
35			Сложно координированные беговые упражнения	1
36			Сложно координированные беговые упражнения	1
Подвижные и спортивные игры (18 ч.)				
37			Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
38			Игры с приемами баскетбола	1
39			Игры с приемами баскетбола	1

40			Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
41			Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
42			Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
43			Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
44			Прием «волна» в баскетболе	1
45			Прием «волна» в баскетболе	1
46			Игры с приемами футбола: метко в цель	1
47			Игры с приемами футбола: метко в цель	1
48			Гонка мячей и слалом с мячом	1
49			Гонка мячей и слалом с мячом	1
50			Футбольный бильярд	1
51			Футбольный бильярд	1
52			Бросок ногой	1
53			Бросок ногой	1
54			Подвижные игры на развитие равновесия	1
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (14 ч.)				
55			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
56			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
57			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
58			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1

59			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
60			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
61			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
62			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
63			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
64			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	
65			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
66			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
67			«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
68			«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
			Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Дата		Тема	Количество часов
	план	Факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)				
1			Физическая культура у древних народов.	1
2			История появления современного спорта.	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 ч.)				
3			Виды физических упражнений	1
4			Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
5			Дозировка физических нагрузок	1
6			Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
Физическое совершенствование (48 ч.)				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 ч.)				
7			Закаливание организма под душем	1
8			Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)				
9			Строевые команды и упражнения	1

10			Передвижения по гимнастической скамейке	1
11			Передвижения по гимнастической стенке	1
12			Прыжки через скакалку	1
13			Ритмическая гимнастика	1
14			Ритмическая гимнастика	1
15			Ритмическая гимнастика	1
16			Танцевальные упражнения из танца галоп/ Строевые команды и упражнения	1
17			Танцевальные упражнения из танца галоп Строевые команды и упражнения	1
18			Танцевальные упражнения из танца полька Строевые команды и упражнения	1
19			Танцевальные упражнения из танца полька Строевые команды и упражнения	1
20			Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1
21			Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1
22			Прыжки через скакалку	1
Легкая атлетика (14 ч.)				
23			Прыжок в длину с разбега	1
24			Прыжок в длину с разбега	1
25			Броски набивного мяча	1
26			Броски набивного мяча	1
27			Броски набивного мяча	1
28			Челночный бег	1
29			Челночный бег	1
30			Челночный бег	1
31			Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
32			Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
33			Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
34			Беговые упражнения с координационной сложностью	1

35			Беговые упражнения с координационной сложностью	1
36			Беговые упражнения с координационной сложностью	1
Подвижные и спортивные игры (18 ч.)				
37			Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
38			Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
39			Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
40			Спортивная игра баскетбол	1
41			Спортивная игра баскетбол	1
42			Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
43			Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
44			Подвижные игры с приемами баскетбола	1
45			Подвижные игры с приемами баскетбола	1
46			Спортивная игра волейбол	1
47			Спортивная игра волейбол	1
48			Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
49			Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
50			Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
51			Спортивная игра футбол	1
52			Спортивная игра футбол	1
53			Подвижные игры с приемами футбола	1
54			Подвижные игры с приемами футбола	1
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (14 ч.)				
55			Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
56			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
57			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1

58			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
59			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
60			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
61			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
62			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
63			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
64			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
65			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
66			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67			Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1

68			Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
Итого				68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Дата		Тема	Количество часов
	план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч.)				
1			Из истории развития физической культуры в России	1
2			Из истории развития национальных видов спорта	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 ч.)				
3			Самостоятельная физическая подготовка	1
4			Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
5			Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
6			Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура(2 ч.)				

7			Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
8			Закаливание организма	1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)				
9			Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
10			Акробатическая комбинация	1
11			Акробатическая комбинация	1
12			Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
13			Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
14			Обучение опорному прыжку	1
15			Упражнения на гимнастической перекладине	1
16			Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
17			Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
18			Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
19			Упражнения на гимнастической перекладине	1
20			Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
21			Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
22			Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
Легкая атлетика (14 ч.)				
23			Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
24			Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
25			Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
26			Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
27			Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1
28			Беговые упражнения	1
29			Беговые упражнения	1
30			Метание малого мяча на дальность	1

31			Прыжок в длину с разбега	
32			Прыжок в длину с разбега	
33			Броски набивного мяча	1
34			Броски набивного мяча	1
35			Челночный бег	1
36			Челночный бег	1
Подвижные и спортивные игры (18 ч.)				
37			Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	
38			Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	
39			Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	
40			Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	
41			Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
42			Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	
43			Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
44			Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	
45			Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	
46			Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	
47			Упражнения из игры волейбол	
48			Упражнения из игры волейбол	
49			Упражнения из игры волейбол	
50			Упражнения из игры баскетбол	
51			Упражнения из игры баскетбол	
52			Упражнения из игры футбол	
53			Упражнения из игры футбол	1
54			Упражнения из игры футбол	1
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч.)				
55			Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
56			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
57			Освоение правил и техники	1

			выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	
58			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
59			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
60			Самостоятельная физическая подготовка	1
61			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
62			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
63			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
64			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
65			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
66			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67			Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68			Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
			Итого	68

