


<p>СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов от <u>30.08.23</u> № <u>1</u> <i>Т. Е. Фролова</i></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Е. В. Федоренкова</i> Е.В.Федоренкова «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Протокол заседания методического совета от <u>30.08.23</u> № <u>1</u> <i>А. А. Ильюхина</i> А.А. Ильюхина</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Протокол заседания педагогического совета от <u>30.08.23</u> № <u>1</u> <i>О. В. Масленникова</i> О.В. Масленникова</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Приказ № <u>136/03-23</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023г. директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №29» г. Калуги <i>О. В. Масленникова</i></p> 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1-4 классы

2023 г.

Составитель программы: Муромцева Ирина Юрьевна

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
1.1.Общая характеристика учебного предмета	4
1.2.Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы	5
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
2.1.Личностные результаты освоения учебного предмета	5
2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета	6
2.3 Предметные результаты освоения учебного предмета	11
3.Содержание учебного предмета	13
4.Тематическое планирование учебного предмета.....	16
5. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению	23
5.1. Требования к минимальному материально- техническому обеспечению	23
5.2. Информационное обеспечение обучения	25

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта *начального общего образования* (далее – *ФГОС НОО*), Федеральной образовательной программы, образовательной программы муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №29» города Калуги. Рабочая программа учебного предмета (далее - рабочая программа) – является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС НОО, разработана на основе программы по физической культуре В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы.

1.1.Общая характеристика учебного предмета

Целью школьного физического воспитания является: формирование **разносторонне физически развитой личности**, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 303 ч: 1 класс – 3 ч в неделю; 2 – 4 класс – по 2 ч в неделю.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1. Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

2.3 Предметные результаты освоения учебного предмета

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

3.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым

боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

4. Тематическое планирование учебного предмета

(1-4 класс, 303 часа)

Физическая культура 1 класс 99 часов в год

№ главы, раздела	Название глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Из истории физической культуры Физические упражнения	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с физкультурой и спортом в современном мире. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризуют основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаляющих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаляющих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Выполняют требования к одежде и обуви для занятий физическими	В процессе уроков

		упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	
2.	Легкая атлетика	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают техникой бега в равномерном темпе, бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места. Челночный бег. Развитие выносливости - 6 минутный бег.	27
3.	Гимнастика	Осваивают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Изучают упражнения в равновесии, акробатические упражнения, лазания и перелезания. Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	24
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Овладевают основными приёмами игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками. Изучают правила подвижных игр. Развивают координационные способности	30
5.	Лыжная подготовка	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ступающего и скользящего шага, соблюдают правила безопасности. Построение с лыжами. Переноска лыж. Одевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Подвижные игры на свежем воздухе.	18

Физическая культура 2 класс 68 часов в год

№ главы, раздела	Название глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Из истории физической культуры	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с физкультурой и спортом в современном мире. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	В процессе уроков

	Физические упражнения	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Характеризуют основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Выполняют требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	
2.	Легкая атлетика	<p>Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают техникой бега в равномерном темпе, бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Метание 18 19 малого мяча с места Челночный бег. Развитие выносливости - 6 минутный бег. Бег 1000 метров без учета времени</p>	18
3.	Гимнастика	<p>Осваивают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Изучают упражнения в равновесии, акробатические упражнения, лазания и перелезания. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Выполняют гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на</p>	16

		одну из тем, предложенных в учебнике	
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Овладевают основными приёмами игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками. Изучают правила подвижных игр. Развивают координационные способности	20
5.	Лыжная подготовка	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ступающего и скользящего шага, соблюдают правила безопасности. Построение с лыжами. Переноска лыж. Одевание лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Подвижные игры на свежем воздухе. Выполняют контрольные упражнения.	14

Физическая культура 3 класс 68 часов в год

№ главы, раздела	Название глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Из истории физической культуры Физические упражнения	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с физкультурой и спортом в современном мире. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризуют основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаляющих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаляющих процедур. Дают оценку своему	В процессе уроков

		уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Выполняют требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	
2.	Легкая атлетика	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают техникой бега в равномерном темпе, бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Развитие выносливости - 6 минутный бег. Бег 1000 метров на результат.	18
3.	Гимнастика	Осваивают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Изучают упражнения в равновесии, акробатические упражнения, лазания и перелезания. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Выполняют гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.	16
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Овладевают основными приёмами игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками.	20

		Изучают правила подвижных игр. Развивают координационные способности. Применяют правила подбора одежды для занятий в зале и на открытом воздухе. Используют игры, как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и 20 21 приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
5.	Лыжная подготовка	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ступающего и скользящего шага, соблюдают правила безопасности. Построение с лыжами. Техника лыжных ходов Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты на лыжах, без палок и с передачей палок. Прохождение дистанции до 2 км	14

Физическая культура 4 класс 68 часов в год

№ главы, раздела	Название глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Из истории физической культуры Физические упражнения	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с физкультурой и спортом в современном мире. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризуют основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаляющих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаляющих процедур. Дают оценку своему	В процессе уроков

		уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Выполняют требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	
2.	Легкая атлетика	Овладевают правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают техникой бега в равномерном темпе, бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега Челночный бег. Развитие выносливости - 6 минутный бег. Бег 1000 м на результат.	18
3.	Гимнастика	Осваивают технику общеразвивающих упражнений. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Изучают упражнения в равновесии, акробатические упражнения, лазания и перелезания. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Выполняют гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.	16
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Овладевают основными приёмами игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками.	20

		Изучают правила подвижных игр. Развивают координационные способности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
5.	Лыжная подготовка	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ступающего и скользящего шага, соблюдают правила безопасности. Построение с лыжами. Техника лыжных ходов Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты на лыжах с палками. Прохождение дистанции до 2,5 км.	14

5. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

5.1. Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

Реализация учебного предмета предполагает наличие учебных кабинетов - спортивный зал.

Оборудование спортивного зала.

1. Гимнастическая стенка - 4 пролета
2. Гимнастические скамейки – 7 шт
3. Баскетбольные щиты – 2 шт. ; баскетбольные кольца – 4 шт.

4. Перекладины – 45 шт.
5. Турники – 4 шт.
6. Конусы (большие и маленькие) – 6 шт.
7. Гантели- 4 пары
8. Параллельные брусья – 1 шт.
9. Разновысокие брусья – 1 шт.
10. Гимнастический козел – 1 шт.
11. Гимнастический конь – 1 шт.
12. Гимнастическое бревно – 1шт.
13. Канат для лазания с механизмом крепления – 2 шт
14. Мост гимнастический подкидной – 1шт.
15. Маты гимнастические – 15 шт.
16. Теннисные мячи – 26 шт.
17. Наборы для настольного тенниса (ракетки, мяч) – 4 шт.
18. Мяч набивной (1 кг., 3 кг.) – 17 шт.
19. Скакалка гимнастическая - 40 шт
20. Палка гимнастическая – 0
21. Обруч гимнастический – 7 шт.
22. Планка для прыжков в высоту; стойка для прыжков в высоту - 0
23. Сетка волейбольная – 3 шт
24. Сетка для хоккея с шайбой – 1 шт
25. Шайба для хоккей – 2 шт
26. Ключки для хоккея – 6 шт. (на балансе 2 шт)
27. Валанчики для бадминтона – 5 шт
28. Компрессор для накачивания мячей – 1
29. Мячи волейбольные – 24 (на балансе и хороших 2 шт.)
30. Мячи баскетбольные – 30 шт
31. Самокат – 3 шт.
32. Лыжи – 97 шт.
33. Лыжные ботинки – 86 пар

- 34. Легкоатлетические барьеры – 8 шт.
- 35. Туристическое оборудование (палатки, накидки) – 2 шт
- 36. Степ платформы – 10 шт
- 37. Игровое поле для футбола – 1
- 38. площадка игровая баскетбольная - 1
- 39. гимнастический городок – 0
- 40. аптечка медицинская – 1

5.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Физическая культура 1-4 кл. Лях В.И. изд. Просвещение, 2020 г.

Дополнительные источники

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.