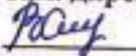


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29 г. Брянска
имени Героя Советского Союза П.В. Кучерова»

Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования (31.08.2023)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА.
Протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов
от 24.08.2023 № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Северина В.В.
26.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования.
Срок освоения 4 года (1-4 класс)

Выписка верна 31.08.2023

Директор  Л.А. Шаповалова



Составители: учителя физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29 г. Брянска имени Героя Советского Союза П.В.
Кучерова»

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО (1-4 класс), ФООП НОО и Положением о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности и реализуется 4 года с 1 по 4 класс

Рабочая программа разработана МО учителей физической культуры, определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету

«Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ №29 г. Брянска.

Дата: 31.08.2023

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, закалывающих 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10+1 1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Контроль
-----	-----------	-----------	------	----------

Раздел 1. Знания о физической культуре. (1ч.)				
1			Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по технике безопасности. Что понимается под физической культурой?	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (1ч.)				
2			Режим дня школьника.	
Физическое совершенствование				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура. (3ч.)				
3			Личная гигиена и гигиенические процедуры.	
4			Осанка человека.	
5			Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. (60 час.)				
Модуль «Легкая атлетика» (10 час.)				
6			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Бег 30 м. Развитие скорости.	
7-8			Равномерное передвижение в ходьбе. Равномерное передвижение в беге.	
9			Бег 1000 м. без учета времени. Развитие выносливости.	
10			Техники прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие взрывной силы.	
11			Прыжок в высоту с прямого разбега.	
12			Считалки для проведения совместных подвижных игр.	
13			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	
14			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	
15			Подвижные игры с бегом и прыжками.	
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (19час.)				
16			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
17-18			Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч соседу». Развитие ловкости.	
19-20			Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Погрузка арбузов».	
21-22			Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	
23-24			Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Развитие скорости, ловкости.	
25-26			Эстафеты с мячами. Развитие скорости, ловкости. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Мяч в обруч».	
27-28			Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Метко в цель».	

29-30			Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Выстрел в небо».	
31-32			Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	
33-34			Ловля и передача мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Перестрелка».	
Модуль «Лыжная подготовка». (10 час.)				
35			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Строевые команды в лыжной подготовке.	
36			Строевые команды в лыжной подготовке.	
37			Основная стойка лыжника.	
38			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	
39-40			Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Развитие выносливости.	
41-42			Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	
43-44			Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Развитие выносливости.	
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (10 час.)				
45			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	
46			Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	
47			Строевые упражнения: повороты направо и налево.	
48			Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	
49			Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	
50			Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	
51			Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	
52			Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Развитие ловкости, координации движений,	
53			Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	
54			Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	
Модуль «Легкая атлетика» (11 час.)				
55			Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	
56			Челночный бег. 3x10. Развитие скорости и ловкости	
57			Подвижные игры с бегом и прыжками.	
58			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	

59			Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	
60			Прыжок в длину с места.	
61			Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости, силы.	
62-63			Метание мяча на дальность. Развитие ловкости, силы.	
64-65			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура. (1 час.)				
66			Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	

Система оценки планируемых результатов
Учебные нормативы для учащихся 1 класса по физической культуре:

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км	М	8,3	9,0	9,3
		Д	9,0	9,3	10,0
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	М	295	235	195
		Д	245	220	200
7	Метание малого мяча 150 г (м)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	26	18
		Д	18	15	13

10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
11	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
12	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	12,5	6	2

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательной организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018-176

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательной организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018-176

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://interneturok.ru/>

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
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	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	5		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10+11	9		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	4		
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	7		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Контроль
Раздел 1. Знания о физической культуре. (1ч.)				
1			Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по технике безопасности. Что понимается под физической культурой?	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (1ч.)				
2			Режим дня школьника.	
Физическое совершенствование				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура. (3ч.)				

3			Занятия по укреплению здоровья.	
4			Индивидуальные комплексы утренней зарядки	
5			Физические качества	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. (60 час.)				
Модуль «Легкая атлетика» (10 час.)				
6			Повторный инструктаж по технике безопасности. Травматизм на уроках физкультуры.	
7-8			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Контроль бега 30м.	Контрольный норматив
9			Бег на короткие дистанции. Развитие скорости.	
10			Контроль бега 60м.	Контрольный норматив
11			Челночный бег. Эстафеты. Развитие координации, быстроты.	
12			Равномерный бег (7мин). Развитие выносливости.	
13			Контроль бега 1000м без учета времени.	Контрольный норматив
14			Прыжок в длину с места. Развитие силы.	
15			Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости, координации движений.	Контрольный норматив
Модуль «Подвижные и спортивные игры» (19час.)				
16			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему».	Контрольный норматив
17-18			Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие ловкости.	
19-20			Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Контрольный норматив
21-22			Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Пять передач». Развитие быстроты, ловкости.	Контрольный норматив
23-24			Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.	
25-26			Броски мяча в щит и кольцо. Подвижная игра «Боулинг» .ОФП.	Контрольный норматив
27-28			Броски мяча в щит и кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	Контрольный норматив
29-30			Игра в мини-баскетбол .Развитие скоростной выносливости.	Контрольный норматив
31-32			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему».	
33-34			Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие ловкости.	Контрольный норматив
Модуль «Лыжная подготовка». (10 час.)				
35			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Совершенствование ходьбы скользящим	

			шагом.	
36			Совершенствование ходьбы скользящим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Развитие выносливости, ловкости.	Контрольный норматив
37			Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Развитие выносливости.	
38			Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости	Контрольный норматив
39-40			Спуски в высокой и низкой стойках. Развитие координации.	Контрольный норматив
41-42			Подъем «лесенкой». Круговые эстафеты. Развитие силы, скоростной выносливости.	
43-44			Применением спусков и подъемов. Эстафеты с этапом до 100м. Развитие скорости.	Контрольный норматив
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» (10 час.)				
45			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	
46			Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно. Развитие ловкости.	Контрольный норматив
47			Строевые упражнения. Кувырок назад с помощью. Развитие координации.	
48			Строевые упражнения. Упоры, седы. Стойка на лопатках. Развитие силы.	Контрольный норматив
49			Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине. Развитие гибкости. Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги.	
50			Контроль акробатической комбинации.	Контрольный норматив
51			Висы. Контроль подтягивания в виси.	Контрольный норматив
52			Упражнения на бревне. Развитие координации и смелости.	
53			Контроль комбинации на бревне.	Контрольный норматив
54			Лазание по канату. Опорный прыжок. Развитие силы, ловкости. Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	
Модуль «Легкая атлетика» (11 час.)				
55			Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	
56			Челночный бег. 3x10. Развитие скорости и ловкости	Контрольный норматив
57			Подвижные игры с бегом и прыжками.	
58			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Контрольный норматив
59			Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	

60			Прыжок в длину с места.	Контрольный норматив
61			Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости, силы.	
62-63			Метание мяча на дальность. Развитие ловкости, силы.	Контрольный норматив
64-65			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	Контрольный норматив
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура. (3 час.)				
66-68			Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	

Система оценки достижения планируемых результатов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательной организаций / В.И. Лях.
– 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018-176

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательной организаций / В.И. Лях.
– 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018-176

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://interneturok.ru/>

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.

Место курса физической культуры в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана на проведение 2 часов в неделю, что составляет 68 часов в год.

УМК - для учителя:

- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.- 6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.
- Физическая культура. В.И.Лях, 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М: Просвещение, 2016г.

УМК – для обучающихся

- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.- 6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами программа ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

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

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. **Лёгкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

-уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

-характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

-выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; -обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

-вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные УУД:

-объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

-исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

-делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; регулятивные УУД:

-соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

-выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД: -

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

-объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

-понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

-обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

-вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные УУД:
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По **окончанию четвёртого года** обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой
- 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты
1	Модуль «Легкая атлетика»	24	10	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
2	Модуль «Спортивные и подвижные игры»	20	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
3	Модуль «Гимнастика»	12	6	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
4	Модуль «Лыжная подготовка»	12	5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.

Целевые приоритеты:

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 а класс

№ урока	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Контроль
Легкая атлетика				
1.			Повторный инструктаж по технике безопасности. Травматизм на уроках физкультуры.	
2.			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Контроль бега 30м.	Контрольный норматив
3.			Бег на короткие дистанции. Развитие скорости.	
4.			Контроль бега 60м.	Контрольный норматив
5.			Челночный бег. Эстафеты. Развитие координации, быстроты.	
6.			Равномерный бег (7мин). Развитие выносливости.	
7.			Контроль бега 1000м без учета времени.	Контрольный норматив
8.			Прыжок в длину с места. Развитие силы.	
9.			Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости, координации движений.	
10.			Контроль прыжка в длину с разбега.	Контрольный норматив
11.			Метание малого мяча с места на дальность. Развитие ловкости, силы.	
12.			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
Подвижные игры				
13.			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему».	Контрольный норматив
14.			Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие ловкости.	
15.			Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Контрольный норматив

16-17.			Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Пять передач». Развитие быстроты, ловкости.	Контрольный норматив
18.			Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.	
19.			Броски мяча в щит и кольцо. Подвижная игра «Боулинг» .ОФП.	Контрольный норматив
20.			Броски мяча в щит и кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	Контрольный норматив
21-22.			Игра в мини-баскетбол .Развитие скоростной выносливости.	
Гимнастика				
23.			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Строевые упражнения. Кувырок вперед.	
24.			Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно. Развитие ловкости.	Контрольный норматив
25.			Строевые упражнения. Кувырок назад с помощью. Развитие координации.	
26.			Строевые упражнения. Упоры, седы. Стойка на лопатках . Развитие силы.	Контрольный норматив
27.			Строевые упражнения. «Мост» из положения лежа на спине. Развитие гибкости. Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги.	
28.			Контроль акробатической комбинации.	Контрольный норматив
29.			Висы. Контроль подтягивания в виси.	Контрольный норматив
30.			Упражнения на бревне. Развитие координации и смелости.	
31.			Контроль комбинации на бревне.	Контрольный норматив
32.			Лазание по канату. Опорный прыжок. Развитие силы, ловкости. Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	
33-34.			Гимнастическая полоса препятствий. Правила составления комплексов ОРУ .Развитие выносливости.	Контрольный норматив
Лыжная подготовка				
35.			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Совершенствование ходьбы скользящим шагом.	
36.			Совершенствование ходьбы скользящим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Развитие выносливости, ловкости.	Контрольный норматив
37-38.			Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Развитие выносливости.	Контрольный норматив
39-40.			Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. . Развитие выносливости	
41.			Спуски в высокой и низкой стойках. Развитие координации.	Контрольный норматив
42.			Подъем «лесенкой». Круговые эстафеты .Развитие силы, скоростной выносливости.	
43.			Применением спусков и подъемов. Эстафеты с	Контрольный

			этапом до 100м. Развитие скорости.	норматив
44-45.			Совершенствование лыжных ходов на дистанции до 2 км . Развитие выносливости.	
46.			Лыжных гонки на 1км. Развитие выносливости.	Контрольный норматив
Подвижные игры				
47.			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Игры «Удочка», «Метко в цель». Современное олимпийское движение.	
48.			Игра «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.	
49.			Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Игра «Подвижная цель» Развитие реакции.	Контрольный норматив
50.			Передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе».	
51.			Передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»	Контрольный норматив
52.			Передача мяча в парах. Игра «Перестрелка» . Развитие выносливости.	
53.			Передача мяча в стену. Игра «Подвижная цель»	
54.			Передача мяча в стену. Игра «Охотники и утки» .ОФП.	Контрольный норматив
55.			Передачи в парах через сетку. Игра «Пионербол»	
56.			Передачи в парах через сетку. Игра «Пионербол».	Контрольный норматив
Легкая атлетика				
57.			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Встречная эстафета . Развитие скорости.	
58.			Контроль бега 30м. Развитие скорости	Контрольный норматив
59.			Контроль бега 60м. Развитие скорости	Контрольный норматив
60-61.			Равномерный бег (8мин) Развитие выносливости.	
62.			Контроль бега 1000 м без учета времени. Развитие выносливости.	Контрольный норматив
63.			Прыжок в длину с места. Развитие силы.	
64.			Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости, силы.	
65.			Контроль прыжка с разбега.	Контрольный норматив
66.			Метание малого мяча в цель .ОФП.	
67.			Метание малого мяча с места на дальность . Развитие быстроты, силы.	
68-69			Метание малого мяча с разбега	Контрольный норматив

Система оценки достижения планируемых результатов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8

2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
6	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты
1	Модуль «Легкая атлетика»	24	10	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
2	Модуль «Спортивные и подвижные игры»	20	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
3	Модуль «Гимнастика»	12	6	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
4	Модуль «Лыжная подготовка»	12	5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.

Целевые приоритеты:

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ урока	Дата плани руемая	Дата факти ческая	Тема	контроль
Легкая атлетика				
1.			Повторный инструктаж по технике безопасности. Травматизм на уроках физкультуры.	
2.			Инструктаж по ОТ №1-19. Контроль бега 30м	Контрольный

			.Развитие скорости.	норматив
3.			Бег на короткие дистанции. Развитие скорости.	
4.			Контроль бега 60м. Развитие скорости.	Контрольный норматив
5.			Челночный бег. Эстафеты. . Развитие скорости, координации	
6.			Равномерный бег (7мин).Развитие выносливости.	
7.			Контроль бега 1000м без учета времени. Развитие выносливости.	Контрольный норматив
8.			Прыжок в длину с места. Развитие силы.	
9.			Прыжок в длину с разбега. Развитие скорости, координации, силы.	
10.			Контроль прыжка в длину с разбега.	Контрольный норматив
11.			Метание малого мяча с места на дальность .Развите силы, ловкости.	
12.			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
Подвижные игры				
13.			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему» .ОФП.	Контрольный норматив
14.			Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» .Развитие ловкости.	
15.			Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Не давай мяч водящему» Развитие ловкости	Контрольный норматив
16-17.			Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Пять передач». Развитие ловкости	Контрольный норматив
18.			Эстафеты с мячами .Развитие скорости.	
19.			Броски мяча в щит и кольцо. Подвижная игра «Боулинг».	Контрольный норматив
20.			Броски мяча в щит и кольцо. Подвижная игра «Метко в цель». ОФП.	Контрольный норматив
21-22.			Игра в мини-баскетбол .Развитие скоростной выносливости.	
Гимнастика				
23.			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.Строевые упражнения. Кувырок вперед.	
24.			Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно .Развитие координации.	Контрольный норматив
25.			Строевые упражнения. Кувырок назад с помощью. Развитие координации силы. Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги.	
26.			Строевые упражнения. Упоры, седы. Стойка на лопатках. Развитие силы.	Контрольный норматив
27.			Строевые упражнения. «Мост» из положения	

			лежа на спине. Развитие гибкости.	
28.			Контроль акробатической комбинации.	Контрольный норматив
29.			Висы. Контроль подтягивания в висе. Развитие силы.	Контрольный норматив
30.			Упражнения на бревне. Развитие координации.	
31.			Контроль комбинации на бревне.	Контрольный норматив
32.			Лазание по канату. Опорный прыжок. Развитие силы, координации. Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	
33-34.			Гимнастическая полоса препятствий. Правила составления комплексов ОРУ.	Контрольный норматив
Лыжная подготовка				
35.			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Совершенствование ходьбы скользящим шагом. Развитие выносливости.	
36.			Совершенствование ходьбы скользящим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Развитие выносливости, координации.	Контрольный норматив
37-38.			Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Развитие выносливости.	Контрольный норматив
39-40.			Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	
41.			Спуски в высокой и низкой стойка. Развитие ловкости, координации.	Контрольный норматив
42.			Подъем «лесенкой». Круговые эстафеты. Развитие силы, скорости.	
43.			Применением спусков и подъемов. Эстафеты с этапом до 100м. Развитие быстроты, силы.	Контрольный норматив
44-45.			Совершенствование лыжных ходов на дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	
46.			Лыжных гонки на 1км. Развитие выносливости	Контрольный норматив
Подвижные игры				
47.			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Игры «Удочка», «Метко в цель». Современное олимпийское движение.	
48.			Игра «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие быстроты.	
49.			Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Игра «Подвижная цель» Развитие реакции.	Контрольный норматив
50.			Передача мяча в парах. Игра «Мяч в воздухе». ОФП.	
51.			Передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу» Развитие ловкости.	Контрольный норматив
52.			Передача мяча в парах. Игра «Перестрелка» .Развитие ловкости ,выносливости.	
53.			Передача мяча в стену. Игра «Подвижная цель» .Развитие координации.	
54.			Передача мяча в стену. Игра «Охотники и	Контрольный

			утки». .Развитие координации.	норматив
55.			Передачи в парах через сетку. Игра «Пионербол» .Развитие координации.	
56.			Передачи в парах через сетку. Игра «Пионербол».	Контрольный норматив
Легкая атлетика				
57.			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Встречная эстафета .Развитие быстроты.	
58.			Контроль бега 30м.Развитие скорости.	Контрольный норматив
59.			Контроль бега 60м. Развитие скорости.	Контрольный норматив
60-61.			Равномерный бег (8мин).Развитие выносливости.	
62.			Контроль бега 1000 м без учета времени. Развитие выносливости	Контрольный норматив
63.			Прыжок в длину с места. Развитие силы.	
64.			Прыжок в длину с разбега .Развитие скорости, координации.	
65.			Контроль прыжка с разбега.	Контрольный норматив
66.			Метание малого мяча в цель .Развитие ловкости.	
67.			Метание малого мяча с места на дальность. Развитие силы, быстроты.	
68.			Метание малого мяча с разбега. Контроль метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив

Система оценки достижения планируемых результатов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21

		Д	30	28	26
--	--	---	----	----	----