

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Глажевская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение 1 к ООП СОО, утвержденной  
приказом директора МОУ «Глажевская СОШ»  
№91/6 от 30.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**п. Глажево, 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств,

методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч.: 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической

подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*

### **2 КЛАСС**

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

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

культуре.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для

занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных

положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

*Подвижные игры.* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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

### **3 КЛАСС**

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

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

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование.* Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней

жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- регулятивные УУД:
  - выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
  - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
  - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

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

➤ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным 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.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

➤ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

➤ соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

➤ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

➤ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

➤ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

➤ выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

➤ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

➤ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол
- (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

## Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
	Раздел 1. Знание о физической культуре.	
1.1	Знание о физической культуре.	2
	Итого по разделу	<b>2</b>
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Режим дня школьника.	1
	Итого по разделу	<b>1</b>
	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура.	
1.1	Гигиена человека.	1
1.2	Осанка человека.	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1
	Итого по разделу	<b>3</b>
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	
2.1	Легкая атлетика.	15
2.2	Гимнастика с основами акробатики.	15
2.3	Подвижные и спортивные игры.	12
	Итого по разделу	<b>42</b>
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18
	Итого по разделу	<b>18</b>
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>66</b>

## Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
	Раздел 1. Знание о физической культуре.	
1.1	Знание о физической культуре.	2
	Итого по разделу	<b>2</b>
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Физическое развитие и его измерение.	3
	Итого по разделу	<b>3</b>
	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура.	
1.1	Занятие по укреплению здоровья.	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	2
	Итого по разделу	<b>3</b>
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	
2.1	Легкая атлетика.	10
2.2	Гимнастика с основами акробатики.	11
2.3	Подвижные и спортивные игры.	25
	Итого по разделу	<b>46</b>
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14
	Итого по разделу	<b>14</b>
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 3 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
	Раздел 1. Знание о физической культуре.	
1.1	Знание о физической культуре.	
	Итого по разделу	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	1
2.1	Виды физических упражнений используемых на уроках.	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры.	2
2.3	Физическая нагрузка.	1
	Итого по разделу	3
	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура.	
1.1	Закаливание организма.	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
	Итого по разделу	2
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	
2.1	Легкая атлетика.	10
2.2	Гимнастика с основами акробатики.	11
2.3	Подвижные и спортивные игры.	27
	Итого по разделу	48
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14
	Итого по разделу	14
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>68</b>

### Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
	Раздел 1. Знание о физической культуре.	
1.1	Знание о физической культуре.	1
	Итого по разделу	1
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	2
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1
	Итого по разделу	3
	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура.	
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
1.2	Закаливание организма.	1
	Итого по разделу	2
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.	
2.1	Легкая атлетика.	10
2.2	Гимнастика с основами акробатики.	12
2.3	Подвижные и спортивные игры.	20
	Итого по разделу	42
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура.	
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20
	Итого по разделу	20
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>68</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Что такое физическая культура	1
2.	Современные физические упражнения	1
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1
7.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
8.	Правила поведения на уроках физической культуры	1
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1
13.	Акробатические упражнения, основные техники	1
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
15.	Способы построения и повороты стоя на месте	1
16.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1
17.	Гимнастические упражнения с мячом	1
18.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
19.	Гимнастические упражнения в прыжках	1
20.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1
21.	Подъем ног из положения лежа на животе	1
22.	Сгибание рук в положении упор лежа	1
23.	Разучивание прыжков в группировке	1
24.	Чем отличается ходьба от бега	1
25.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
26.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
27.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1
29.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
30.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1
31.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
32.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
33.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
34.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1
35.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
36.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1
37.	Считалки для подвижных игр	1
38.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
39.	Обучение способам организации игровых площадок	1
40.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
41.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
42.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1
43.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1
44.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1

45.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1
46.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
47.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1
48.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1
49.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1
50.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>66</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2.	Зарождение Олимпийских игр	1
3.	Современные Олимпийские игры	1
4.	Физическое развитие	1

5.	Физические качества	1
6.	Сила как физическое качество	1
7.	Быстрота как физическое качество	1
8.	Выносливость как физическое качество	1
9.	Гибкость как физическое качество	1
10.	Развитие координации движений	1
11.	Дневник наблюдений по физической культуре	1
12.	Закаливание организма	1
13.	Утренняя зарядка	1
14.	Составление комплекса утренней зарядки	1
15.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
16.	Строевые упражнения и команды	1
17.	Строевые упражнения и команды	1
18.	Прыжковые упражнения	1
19.	Прыжковые упражнения	1
20.	Гимнастическая разминка	1
21.	Ходьба на гимнастической скамейке	1
22.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
23.	Упражнения с гимнастическим мячом	1
24.	Упражнения с гимнастическим мячом	1
25.	Танцевальные гимнастические движения	1
26.	Танцевальные гимнастические движения	1
27.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
28.	Броски мяча в неподвижную мишень	1
29.	Броски мяча в неподвижную мишень	1
30.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
31.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
32.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
33.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
35.	Бег с поворотами и изменением направлений	1
36.	Сложно координированные беговые упражнения	1
37.	Сложно координированные беговые упражнения	1
38.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
39.	Игры с приемами баскетбола	1
40.	Игры с приемами баскетбола	1
41.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
42.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
43.	Прием «волна» в баскетболе	1
44.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
45.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
46.	Гонка мячей и слалом с мячом	1
47.	Футбольный бильярд	1
48.	Бросок ногой	1
49.	Подвижные игры на развитие равновесия	1
50.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
51.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1

52.	Подвижные игры на развитие равновесия	1
53.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
54.	Подвижные игры на развитие равновесия	1
55.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
56.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Физическая культура у древних народов	1
2.	История появления современного спорта	1
3.	Виды физических упражнений	1
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1
5.	Дозировка физических нагрузок	1
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1
7.	Закаливание организма под душем	1

8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
9.	Строевые команды и упражнения	1
10.	Строевые команды и упражнения	1
11.	Передвижения по гимнастической стенке	1
12.	Передвижения по гимнастической скамейке	1
13.	Передвижения по гимнастической скамейке	1
14.	Передвижения по гимнастической стенке	1
15.	Прыжки через скакалку	1
16.	Прыжки через скакалку	1
17.	Ритмическая гимнастика	1
18.	Ритмическая гимнастика	1
19.	Прыжок в длину с разбега	1
20.	Прыжок в длину с разбега	1
21.	Броски набивного мяча	1
22.	Броски набивного мяча	1
23.	Челночный бег	1
24.	Челночный бег	1
25.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
26.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
27.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
28.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
29.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
30.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
31.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
32.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
33.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
34.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
35.	Спортивная игра баскетбол	1
36.	Спортивная игра баскетбол	1
37.	Спортивная игра баскетбол	1
38.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
39.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
40.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1
41.	Спортивная игра волейбол	1
42.	Спортивная игра волейбол	1
43.	Подвижные игры с приемами футбола	1
44.	Подвижные игры с приемами футбола	1
45.	Подвижные игры с приемами футбола	1
46.	Спортивная игра футбол	1
47.	Спортивная игра футбол	1
48.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
49.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
50.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1

51.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
52.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
53.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
54.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
55.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1
56.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Самостоятельная физическая подготовка	1
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1

7	Закаливание организма	1
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
9	Акробатическая комбинация	1
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
14	Обучение опорному прыжку	1
15	Обучение опорному прыжку	1
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
21	Беговые упражнения	1
22	Беговые упражнения	1
23	Метание малого мяча на дальность	1
24	Прыжковые упражнения	1
25	Прыжковые упражнения	1
26	Прыжковые упражнения	1
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
31	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
37	Упражнения из игры волейбол	1
38	Упражнения из игры волейбол	1
39	Упражнения из игры волейбол	1
40	Упражнения из игры волейбол	1
41	Упражнения из игры волейбол	1
42	Упражнения из игры волейбол	1
43	Упражнения из игры баскетбол	1
44	Упражнения из игры баскетбол	1
45	Упражнения из игры баскетбол	1
46	Упражнения из игры баскетбол	1
47	Упражнения из игры футбол	1
48	Упражнения из игры футбол	1
49	Упражнения из игры футбол	1
50	Упражнения из игры футбол	1
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1

52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
<b>Общее количество часов по программе</b>		<b>68</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол Ноутбук учителя

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола

### **Критерии оценивания различных видов работ обучающихся по предмету «Физическая культура»**

Основным видом работ обучающихся, оцениваемым на уроках, является выполнение спортивных нормативов комплекса ГТО.

Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя

количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок, контрольного теста на оценку «2» нет в начальной школе.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

<b><i>Уровни усвоения</i></b>	<b><i>Отметка по пятибалльной шкале</i></b>	<b><i>Показатели выполнения</i></b>
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

## 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

## 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
------------------------	--------------------------------------	------------------------------

<b>Уровни усвоения</b>	<b>Отметка по пятибалльной шкале</b>	<b>Показатели выполнения</b>
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**8. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Регулярное отсутствие спортивной формы оценивается отметкой «2»**

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к **подготовительной и специальной** медицинской группе, программа ориентируется на медицинские показатели состояние здоровья и нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, игр на свежем воздухе и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Ведущим принципом в работе с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья, является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

- дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
- подсчет пульса на каждом уроке.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья, от сдачи любых нормативов освобождаются.

Основной формой работы с обучающимися является изучение теоретического материала.

Формы текущей и промежуточной аттестации:

- защита рефератов;
- тестирование;
- устный ответ на вопросы учебника.

**Для обучающихся, освобождённых от физических упражнений после болезни** основной формой работы является изучение теоретического материала.

- защита рефератов;
- тестирование;
- устный ответ на вопросы учебника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861692

Владелец Руколеев Александр Сергеевич

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025