

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24»

Рассмотрено:

на заседании ШМО учителей
физической культуры
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждено:

приказом директора
МАОУ «СОШ № 24»
№ 106-д от «31» августа 2022 г.
Е.Ф. Малышевой

Согласовано:

заместитель директора по УР
Е.В. Куряткова
«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета/курса)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

Программу составил(а):

Емельянова Л.О.

(Ф.И.О. учителя)

г. Сыктывкар, 2022 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание учебного материала по годам обучения	4
Планируемые результаты освоения учебного предмета	9
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, и с учетом реализации программы воспитания	14
Приложение.....	31

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования, примерной программы воспитания, примерной рабочей программы по физической культуре.

Для реализации рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов используются учебно-методические комплекты авторов: Физическая культура: учебник для 1—2 классов общеобразовательных организаций / В.Я. Барышни-ков, А.И. Белоусов. М.: ООО «Русское слово — учебник». Физическая культура: учебник для 3—4 классов общеобразовательных организаций / В.Я. Барышни-ков, А.И. Белоусов. М.: ООО «Русское слово — учебник», в соответствии с федеральным перечнем учебников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» отводится 270 часов: по 2 часа в неделю в 1, 2, 3 и 4 классах.

Класс	1	2	3	4
Всего часов в неделю	2	2	2	2
Всего часов за год	66	68	68	68

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание основ нравственного самосознания учащихся, патриотизма и гражданской солидарности, развитие личностных компетенций, способствующих успешной социальной адаптации и самореализации в учебной, творческой, спортивной и общественной деятельности, формирование навыка организации здорового образа жизни на основе ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих и умелого использования компонентов физической культуры.

Содержание учебного материала по годам обучения

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.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные:

- формирование начальных представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности; умение отвечать за свои поступки;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками и детьми других возрастов, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- самоанализ и самоконтроль результата, анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, понимание предложений и оценок учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- установка на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоении учебного материала;
- формирование самооценки на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;
- ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни

Предметные:

Понимать и кратко характеризовать способы и особенности движений и передвижений человека. Выявлять различия в основных способах передвижения человека; Выявлять зависимость между двигательной активностью и состоянием здоровья человека.

Метапредметные:

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- анализировать и объективно оценивать свои действия, соотносить полученные результаты с требованиями поставленной задачи;
- адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей;
- корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;
- совершенствовать результат с учетом оценок и предложений учителей, одноклассников, родителей и других людей.

Познавательные:

- овладевать навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;
- планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты;
- осознанно конструировать речевые высказывания и тексты в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации.

Коммуникативные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы;
- овладевать речевыми средствами коммуникации, строить монологическое высказывание, вести диалог;
- соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия

2 класс

Личностные:

- формирование начальных представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности; умение отвечать за свои поступки;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, в том числе в процессе игровой, учебной и спортивной деятельности;
- развитие интереса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- самоанализ и самоконтроль результата, анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- установка на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоении учебного материала;
- формирование самооценки на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;
- ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни

Предметные:

Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми

Метапредметные:

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соответствие полученных результатов требованиям поставленной задачи;
- адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей;
- корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок;
- совершенствовать результат с учетом оценок и предложений учителей, одноклассников, родителей и других людей.

Познавательные:

- осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; • овладевать навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;

- овладевать логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинноследственных связей;
- осознанно конструировать речевые высказывания и тексты в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации. Коммуникативные:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы;
 - овладевать речевыми средствами коммуникации, строить монологическое высказывание, вести диалог;
 - соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия

3 класс

Личностные:

- развитие интереса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- самоанализ и самоконтроль результата, анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- установка на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоении учебного материала;
- формирование самооценки на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;
- ориентация в содержании и составляющих здорового образа жизни;
- установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья

Предметные:

Понимать и раскрывать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов

Метапредметные:

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соответствие полученных результатов требованиям поставленной задачи;
- адекватно воспринимать оценки учителей, предложения одноклассников, родителей и других людей;
- корректировать свои действия в зависимости от характера ошибок. Познавательные:
 - осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи с использованием справочной литературы, электронных и цифровых информационных ресурсов, Интернета;
 - соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; овладевать навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;
 - овладевать логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинноследственных связей;

- осознанно конструировать речевые высказывания и тексты в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;

- овладевать разнообразными способами решения поставленной задачи. Коммуникативные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы;

- овладевать речевыми средствами коммуникации, адекватно коммуникативной ситуации строить монологическое высказывание, вести диалог;

- соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия;

- уважать мнения и позиции других людей, быть готовым слушать собеседника и ориентироваться на его позицию в общении и взаимодействии;

- излагать собственное мнение и позицию в форме, понятной собеседнику, аргументировать свою точку зрения и оценку событий

4 класс

Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, ценностного отношения к традициям и культуре своего народа, в том числе физической культуре и спорту;

- развитие интереса к важнейшим спортивным событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, своего края (населенного пункта);

- анализ нравственного содержания и мотивов собственных поступков и поступков окружающих людей, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;

- формирование интереса к новому учебному материалу;

- самоанализ и контроль результата, анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;

- установка на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоении учебного материала;

- формирование самооценки на основе критериев успешности учебной и спортивной деятельности;

- установка на безопасный и здоровый образ жизни, активную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья

Предметные:

Понимать и раскрывать значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов

Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека

Метапредметные:

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебные цели и задачи;

- планировать порядок действий в соответствии с условиями реализации поставленной задачи, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соответствие полученных результатов требованиям поставленной задачи;

- адекватно воспринимать оценки учителей, предложения родителей и других людей.

Познавательные:

- осуществлять поиск, анализ, отбор и фиксацию (запись) необходимой информации для решения учебной задачи с использованием справочной литературы, электронных и цифровых информационных ресурсов, Интернета;
- соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; совершенствовать навыки смыслового чтения текстов различных стилей и жанров, постановки вопросов и построения рассуждений в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации;
- овладевать логическими операциями анализа, синтеза, обобщения, сравнения и классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- осознанно конструировать речевые высказывания и тексты в соответствии с учебными задачами и задачами коммуникации.

Коммуникативные:

- выстраивать психологически комфортные взаимоотношения с окружающими людьми независимо от их социальной и национальной принадлежности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы;
- овладевать речевыми средствами коммуникации, адекватно коммуникативной ситуации строить монологическое высказывание, вести диалог;
- соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия;
- уважать мнения и позиции других людей, быть готовым слушать собеседника и ориентироваться на его позицию в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения в отношении предмета обсуждения, стремиться к сотрудничеству с учетом разных мнений;
- излагать собственное мнение и позицию в форме, понятной собеседнику, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- использовать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- находить конструктивное решение в ситуации столкновения мнений и интересов

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, и с учетом реализации программы воспитания

1 класс

Название раздела/темы	Кол-во часов	В том числе		Характеристика деятельности учащихся	Реализация дидактических единиц с учетом программы воспитания	Применяемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		КР	ПР			
Знания о физической культуре	1			Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи</p>	https://resh.edu.ru/

					и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.	
Способы самостоятельной деятельности	1			Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	https://resh.edu.ru/
Оздорови-	3			Знакомятся с понятием «личная гигиена»	Применение на уроке интерак-	https://resh.edu.ru/

<p>тельная физическая культура</p>			<p>на», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Знакомятся с понятием «осанка человека». Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки. обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений</p>	<p>тивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура</p>	<p>53</p>		<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в</p>	<p>Установление доверительных соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителя-</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

			<p>спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение»; разучивают способы построения стоя на месте, разучивают повороты, стоя на месте, разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью, разучивают стилизованные передвижения, разучивают упражнения со скакалкой, обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами, обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера, обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера. Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами, обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;</p>	<p>ми) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Прикладно-	8		Рефлексия: демонстрация прироста по-		https://resh.edu.ru/

ориенти- рованная фи- зическая культура				казателей физических качеств к норма- тивным требованиям комплекса ГТО		
Итого	66					

2 класс

Название раз- дела/темы	Кол- во часов	В том числе		Характеристика деятельности учащихся	Реализация дидактических еди- ниц с учетом программы воспи- тания	Применяемые электрон- ные (цифровые) образо- вательные ресурсы
		КР	ПР			
Легкая атле- тика	9	5		Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требова- ниями к обязательному их соблюде- нию; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних усло- виях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «ис- ходное положение»; разучивают спо- собы построения стоя на месте, разу- чивают повороты, стоя на месте, ра- зучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью,	Установление доверительных соблюдать на уроке общеприня- тые нормы поведения, правила общения со старшими (учителя- ми) и сверстниками (учащими- ся), принципы учебной дисци- плины и самоорганизации по- средством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфогра- фическому режиму. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные: овладевать различными способами реше-	https://resh.edu.ru/

					<p>ния поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Подвижные игры	33			<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

					<p>урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Гимнастика	12	4		<p>Разучивают упражнения со скакалкой, обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

					<p>выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Лыжная подготовка	14			<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!» «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; разучивают технику передвижения скользящим шагом</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами реше-</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

					<p>ния поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Итого	68	8				

3 класс

Название раздела/темы	Кол-во часов	В том числе		Характеристика деятельности учащихся	Реализация дидактических единиц с учетом программы воспитания	Применяемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		КР	ПР			
Легкая атлетика	9	5		<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение»; разучивают способы построения стоя на месте, разучивают повороты, стоя на месте, разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью,</p>	<p>Установление доверительных отношений на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

					<p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Подвижные игры	33			Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к</p>	https://resh.edu.ru/

					<p>получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Гимнастика	12	4		<p>Разучивают упражнения со скалкой, обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

					<p>учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Лыжная подготовка	14	1		<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!» «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; разучивают тех-</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

				нику передвижения скользящим шагом	<p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Итого	68	8				

4 класс

Название раздела/темы	Кол-во часов	В том числе		Характеристика деятельности учащихся	Реализация дидактических единиц с учетом программы воспитания	Применяемые электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		КР	ПР			
Легкая атлетика	9	5		Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «ис-	Установление доверительных отношений, соблюдение на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации по-	https://resh.edu.ru/

				<p>ходное положение»; разучивают способы построения стоя на месте, разучивают повороты, стоя на месте, разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью,</p>	<p>средством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Подвижные игры	33			<p>Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной ра-</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

				<p>боте и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Гимнастика	12	4		<p>Разучивают упражнения со скакалкой, обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стиму-</p>	<p>https://resh.edu.ru/</p>

			обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;	<p>лирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования;</p> <p>применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Лыжная подготовка	14	1	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!» «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. разучивают имитационные упражнения	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления челове-	https://resh.edu.ru/

				<p>техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; разучивают технику передвижения скользящим шагом</p>	<p>колюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
Итого	68	8				

Приложение

Приложение

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов (кроме 1 класса)

1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
6	Гибкость наклон вперед из положения стоя	м	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+

2 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7,0	7,1
		д	5,6	7,2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+

3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Отжимания (кол-во раз)	м	14	11	8
		д	9	6	4
6	Гибкость наклон вперед из положения стоя	м	9	4	3
		д	12	8	4
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24

3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Отжимания (кол-во раз)	м	15	12	10
		д	10	7	5
6	Гибкость наклон вперед из положения стоя	м	9	5	3
		д	12	9	6
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26
8	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
9	Бег на лыжах 1 км	м	+	+	+
		д	+	+	+

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Отжимания (кол-во раз)	м	15	12	10
		д	10	7	5
6	Гибкость наклон вперед из положения стоя	м	9	5	3
		д	12	9	6
7	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26
8	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
9	Бег на лыжах 1 км	м	+	+	+
		д	+	+	+