Приложение к основной образовательной программе

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Новосибирска «Лицей № 185»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании методического объединения  протокол № 1 от 29 августа 2022 г. | **Утверждаю**  директор \_\_\_\_\_\_\_\_И. В. Онищенко  приказ №220 от «01» сентября 2022 г. |
| **Принято**  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от 29 августа 2022 г. |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**

**УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура»**

Учителя: Кулешов Александр Александрович

**Учебный год: 2022-2023**

Классы: 1

«29» августа 2022 г.

**Октябрьский район**

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте на­чального общего образования, а также на основе характеристи­ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания МБОУ Лицей № 185.

**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 физкульт­минуток 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» и «Физическое со­вершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, ме- тапредметные 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 (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

**Содержание учебного предмета Физическая культура»**

**1КЛАСС**

***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.

**1КЛАСС**

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимна­стика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по­воротах направо и налево, стоя на месте и в движении. Пере­движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёд­но на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнасти­ческим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыж­ной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двух- шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой ат­летикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изме­нением скорости и направления движения. Беговые сложно-ко­ординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодо­лением небольших препятствий.

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

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

**2КЛАСС**

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Лыжная подготовка*. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двух- шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

*Лёгкая атлетик*а. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

**3КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности**. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствова**ние. 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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

*Лыжная подготовка*. Передвижение одновременным двух- шажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Плавательная подготовка*. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

*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 культ*ура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4КЛАСС**

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

***Способы самостоятельной деятельности***. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

***Спортивно-оздоровительная физическая культура***. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

*Плавательная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

*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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и пра­вил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во вре­мя соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных под­вижных игр, этнокультурным формам и видам соревнова­тельной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюде­нию правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных осо­бенностей физического развития и физической подготовлен­ности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

По окончании **третьего года обучения,** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упраж­нений с трудовыми действиями, приводить примеры упраж­нений древних людей в современных спортивных соревнова­ниях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно приме­нять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физи­ческих и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической куль­туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред­упреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триме­страм);

*коммуникативные УУД:*

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этиче­ского поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упраж­нений и способов деятельности во время совместного выпол­нения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анали­зе выполнения физических упражнений и технических дей­ствий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятель­ных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, кор­ректировать их на основе сравнения с заданными образца­ми;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выпол­нения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предла­гать их совместное коллективное решение.

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

* сравнивать показатели индивидуального физического разви­тия и физической подготовленности с возрастными стандар­тами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от воз­растных стандартов, приводить примеры физических упраж­нений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предна­значению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

*6* 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, развитии 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.

**1класс**

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

**2класс**

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

**3класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным хо­дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тор­мозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

**4класс**

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, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необ­ходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хоро­шо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **1** | Понятие о физической культуре | Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| **2** | Зарождение и развитие физической культуры | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| **3** | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельности | Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимы охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| **4** | Правильный режим дня | Понимать значение понятия «режима дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и Текущий физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня. |
| **5** | Простейшие навыки контроля самочувствия | Определять внешние признаки собственного недомогания. |
| **6** | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| **7** | Упражнения для профилактики нарушений зрения | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **8** | **Ходьба и бег** | Правила Т.Б.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) |
| **9** |  | Понятие «коротка дистанция».  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) |
| **10** |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м) (подготовка к одному из видов комплекса ГТО) |
| **11** | **Прыжки** | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. |
| **12** |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. (подготовка к одному из видов комплекса ГТО) |
| **13** | **Бросок малого мяча** | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **14** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. (подготовка к одному из видов комплекса ГТО) |
| **15** | **Бег по пересеченной местности** | Брать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1км) |
| **16** | **Акробатика. Строевые упражнения (6ч)** | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **17** |  | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **18** |  | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **19** |  | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **20** |  | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **21** | **Равновесие. Строевые упражнения (5ч)** | Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |
| **22** |  | Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |
| **23** |  | Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |
| **24** |  | Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |
| **25** |  | Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |
| **26** |  | Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии |
| **27** | **Опорный прыжок, лазание (5ч)** | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| **28** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| **29** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| **30** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| **31** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| **32** | **«Зимние виды спорта»** | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, задавать вопросы, обращаться за помощью. |
| **33** | **Школа юного лыжника. ОРУ на лыжах.** | Составлять план и последовательность действий, искать и выделять необходимую информацию из различных источников |
| **34** | **Техника ступающего шага на лыжах.** | Составлять план и последовательность действий, искать и выделять необходимую информацию из различных источников |
| **35** | **Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.** | Правильно подбирать лыжный инвентарь, одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий |
| **36** | **Техника скользящего шага на лыжах без палок.** | Составлять план и последовательность действий, искать и выделять необходимую информацию из различных источников |
| **37** | **Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **38** | **Весело мы едем по лыжне.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **39** | **Техника скользящего шага с палками на лыжах.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **40** | **Техника торможения палками на лыжах.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **41** | **Техника торможения палками на лыжах.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **42** | **Движение змейкой на лыжах с палками** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; выполнять передвижение на лыжах «змейкой»; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **43** | **Лыжный кросс** | Проходить максимально длинную дистанцию; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. (Один из видов комплекса ГТО) |
| **44** | **Бросок и ловля мяча в парах.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **45** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **46** | **Разновидности бросков мяча двумя руками.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **47** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **48** | **Ведение мяча на месте и в движении.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **49** | **Броски набивного мяча.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини –баскетбол. |
| **50** | **Ведение мяча на месте и в движении.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини –баскетбол. |
| **51** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини –баскетбол. |
| **52** | **Броски набивного мяча.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **53** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **54** | **Броски мяча в кольцо способом «снизу».** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **55** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **56** | **Броски мяча в кольцо способом «сверху».** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **57** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **58** | **Подвижная игра** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **59** | **Ходьба и бег.** | Правила ТБ.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м). |
| **60** |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **61** | **Прыжки.** | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| **62** |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| **63** |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. Прыжки в длину с места. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **64** | **Метание мяча.** | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. |
| **65** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. |
| **66** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |
| **1** | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. |
| **2** | Осанка человека. | Определять понятие «осанка»; обосновать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. |
| **3** | Одежда для занятий разными физическими упражнениями. | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. |
| **4** | Закаливание. | Называть способы закаливания организма; обосновать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания. |
| **5** | Оценка правильности осанки. | Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. |
| **6** | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. |
| **7** | Физические упражнения для профилактики плоскостопия. | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. |
| **8** | **Ходьба и бег.** | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). |
| **9** |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **10** | **Прыжки.** | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. |
| **11** |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| **12** |  | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. Прыжки в длину с места. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **13** | **Метание.** | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **14** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **15** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **16** | **Акробатика строевые упражнения.** | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **17** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **18** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **19** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **20** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **21** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **22** | **Висы. Строевые упражнения.** | Выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **23** |  | Выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **24** |  | Выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **25** |  | Выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **26** |  | Выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **27** | **Опорный прыжок, лазание.** | Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| **28** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| **29** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| **30** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| **31** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| **32** | **«Зимние виды спорта»** | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, задавать вопросы, обращаться за помощью. |
| **33** | **Школа юного лыжника. ОРУ на лыжах.** | Составлять план и последовательность действий, искать и выделять необходимую информацию из различных источников |
| **34** | **Техника ступающего шага на лыжах.** | Составлять план и последовательность действий, искать и выделять необходимую информацию из различных источников |
| **35** | **Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.** | Правильно подбирать лыжный инвентарь, одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий |
| **36** | **Техника скользящего шага на лыжах без палок.** | Составлять план и последовательность действий, искать и выделять необходимую информацию из различных источников |
| **37** | **Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **38** | **Весело мы едем по лыжне.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **39** | **Техника скользящего шага с палками на лыжах.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **40** | **Техника торможения палками на лыжах.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **41** | **Техника торможения палками на лыжах.** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **42** | **Движение змейкой на лыжах с палками** | Соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; выполнять передвижение на лыжах «змейкой»; организовывать места занятий физическими упражнениями. |
| **43** | **Лыжный кросс** | Проходить максимально длинную дистанцию; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **44** | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **45** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **46** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **47** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **48** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **49** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **50** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **51** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| **52** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **53** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **54** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **55** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **56** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **57** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **58** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **59** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **60** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **61** | **Ходьба и бег.** | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) |
| **62** |  | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **63** | **Прыжки.** | Правильно выполнять основное движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| **64** |  | Правильно выполнять основное движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| **65** |  | Правильно выполнять основное движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги. Прыжки в длину с места. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **66** | **Метание мяча.** | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. |
| **67** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. |
| **68** |  | Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |
| **1** | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально –трудовой и военной деятельностью. | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом. |
| **2** | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. |
| **3** | Основные двигательные качества человека. | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);  описывать способы развития основных двигательных качеств человека. |
| **4** | Правильное питание. | Формировать правила здорового питания;  обосновать важность правильного режима питания для здоровья человека;  знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями. |
| **5** | Оценка основных двигательных качеств. | Регулярно вести дневник самоконтроля;  понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества;  наблюдать уровень развития своих двигательных качеств. |
| **6** | Физические упражнения для физкультминуток. | Выполнять физкультминутки в домашних условиях. |
| **7** | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки. |
| **8** | **Ходьба и бег.** | Правильно выполнить движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м). |
| **9** |  | Правильно выполнить движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м). |
| **10** |  | Правильно выполнить движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **11** | **Прыжки.** | Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. |
| **12** |  | Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. |
| **13** |  | Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Прыжки в длину с места. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **14** | **Метание мяча.** | Правильно выполнять движения при метании различных способами; метать мяч в цель. |
| **15** |  | Правильно выполнять движения при метании различных способами; метать мяч в цель. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **16** | **Акробатика. Строевые упражнения.** | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **17** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **18** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **19** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **20** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **21** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **22** | **Висы. Строевые упражнения.** | Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **23** |  | Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **24** |  | Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **25** |  | Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **26** |  | Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе. |
| **27** | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.** | Лазать по гимнастической стенке. |
| **28** |  | Лазать по гимнастической стенке. |
| **29** |  | Лазать по гимнастической стенке. |
| **30** |  | Лазать по гимнастической стенке. |
| **31** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок. |
| **32** | **Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг.** | Правильно передвигаться на лыжах |
| **33** | **Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные».** | Правильно передвигаться на лыжах |
| **34** | **Ступающий и скользящий шаг без палок.** | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность терминологией. |
| **35** | **Скользящий шаг. Игра «Смелые воробушки»** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **36** | **Повороты переступанием.** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| **37** | **Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель».** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| **38** | **Передвижение на лыжах до 1км.** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **39** | **Игра «Два мороза».** | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| **40** | **Скользящий шаг с палками.** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **41** | **Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **42** | **Подъемы и спуски с небольших склонов.** | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
| **43** | **Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества».** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **44** | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **45** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **46** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **47** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **48** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **49** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **50** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **51** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **52** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **53** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **54** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **55** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **56** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **57** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **58** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **59** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **60** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини –баскетбол. |
| **61** | **Ходьба и бег.** | Правильно выполнять движения при ходьбе и бега; бегать с максимальной скоростью (60м). |
| **62** |  | Правильно выполнять движения при ходьбе и бега; бегать с максимальной скоростью (60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **63** | **Прыжки.** | Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. |
| **64** |  | Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. |
| **65** |  | Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **66** | **Метание мяча.** | Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. |
| **67** |  | Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. |
| **68** |  | Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |
| **1** | Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. |
| **2** | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. | Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания. |
| **3** | Способы передвижения человека. | Определять понятия «ходьба», «бег», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека. |
| **4** | Массаж | Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания). |
| **5** | Измерение сердечного пульса | Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. |
| **6** | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. | Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки. |
| **7** | Упражнения для профилактики нарушений зрения. | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **8** | **Ходьба и бег.** | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). |
| **9** |  | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). |
| **10** |  | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **11** | **Прыжки.** | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. |
| **12** |  | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Прыжки в длину с места. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **13** | **Метание мяча.** | Метать из различных положений на дальность и в цель. |
| **14** |  | Метать из различных положений на дальность и в цель. |
| **15** |  | Метать из различных положений на дальность и в цель. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **16** | **Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.** | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **17** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **18** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **19** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. |
| **20** | **Висы.** | Выполнять висы и упоры. |
| **21** |  | Выполнять висы и упоры. |
| **22** |  | Выполнять висы и упоры. |
| **23** |  | Выполнять висы и упоры. |
| **24** |  | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **25** |  | Выполнять висы и упоры, подтягивания в висе. |
| **26** | **Опорный прыжок, лазание по канату.** | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **27** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **28** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **29** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **30** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **31** |  | Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| **32** | **Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг.** | Правильно передвигаться на лыжах |
| **33** | **Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные».** | Правильно передвигаться на лыжах |
| **34** | **Ступающий и скользящий шаг без палок.** | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность терминологией. |
| **35** | **Скользящий шаг. Игра «Смелые воробушки»** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **36** | **Повороты переступанием.** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| **37** | **Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель».** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| **38** | **Передвижение на лыжах до 1км.** | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **39** | **Игра «Два мороза».** | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| **40** | **Скользящий шаг с палками.** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **41** | **Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **42** | **Подъемы и спуски с небольших склонов.** | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. |
| **43** | **Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества».** | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. |
| **44** | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **45** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **46** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **47** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **48** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **49** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **50** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **51** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **52** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **53** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **54** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **55** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **56** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **57** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **58** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **59** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **60** |  | Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижные игр; играть в мини –баскетбол. |
| **61** | **Ходьба и бег.** | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). |
| **62** |  | Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **63** | **Прыжки.** | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. |
| **64** |  | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. |
| **65** |  | Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |
| **66** | **Метание мяча.** | Метать мяч из различных положений на дальность и в цель. |
| **67** |  | Метать мяч из различных положений на дальность и в цель. |
| **68** |  | Метать мяч из различных положений на дальность и в цель. (Подготовка к одному из видов комплекса ГТО). |