

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**Нижнетавдинский муниципальный район**

**филиал МАОУ "Велижанская СОШ" - "СОШ д. Новопокровка"**

РАССМОТРЕНО

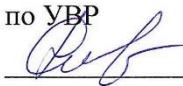
Методическим  
объединением  
Руководитель МО



Филиппова М.Н.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Гимранова Р.Р.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
"Велижанская СОШ"



Ваганова Н.В.  
Приказ №1 от «30» августа  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая  
культура» для обучающихся  
1-4 классов

Учитель Гимранов А.А.

Д.Новопокровка 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне начальной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, а также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

### 1 КЛАСС

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; □ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); □ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество ч			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Легкая атлетика	8			Поле для свободного ввода
2.2	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.5	Легкая атлетика	8			
Итого по разделу		56			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
1	Что такое физическая культура	1					Беговые упражнения	
2	Чем отличается ходьба от бега	1					Беговые упражнения	
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					Беговые упражнения	
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					Беговые упражнения	
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					Беговые упражнения	
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					Беговые упражнения	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1					Беговые упражнения	



8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					Беговые упражнения	
---	--	---	--	--	--	--	--------------------	--

9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1					Беговые упражнения	
10	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1					Беговые упражнения	
11	Современные физические упражнения	1					Передача и ловля мяча	
12	Считалки для подвижных игр	1					Передача и ловля мяча	
13	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					Передача и ловля мяча	
14	Обучение способам организации игровых площадок	1					Передача и ловля мяча	
15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					Передача и ловля мяча	
16	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					Передача и ловля мяча	
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					Передача и ловля мяча	

18	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					Передача и ловля мяча	
19	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					Передача и ловля мяча	
20	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					Передача и ловля мяча	
21	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					Передача и ловля мяча	
22	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					Передача и ловля мяча	
23	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					Передача и ловля мяча	
24	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					Передача и ловля мяча	
25	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					Передача и ловля мяча	
26	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					Передача и ловля мяча	
27	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					Передача и ловля мяча	
28	Переноска лыж к месту занятия	1					Имитация лыжных ходов	

29	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					Имитация лыжных ходов	
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	

33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1					Имитация лыжных ходов	
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1					Имитация лыжных ходов	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					Имитация лыжных ходов	

37	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1					Имитация лыжных ходов	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
39	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1					Комплекс ОРУ	
41	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1					Комплекс ОРУ	

42	Учимся гимнастическим упражнениям	1					Упражнения на гибкость	
43	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					Упражнения на гибкость	
44	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					Упражнения на гибкость	
45	Акробатические упражнения, основные техники	1					Упражнения на гибкость	

46	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					Упражнения на гибкость	
47	Гимнастические упражнения с мячом	1					Упражнения на гибкость	
48	Гимнастические упражнения со скакалкой	1					Упражнения на гибкость	
49	Гимнастические упражнения в прыжках	1					Упражнения на гибкость	
50	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1					Упражнения на гибкость	
51	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1					Упражнения на гибкость	
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1					Комплекс ОФП	
53	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1					Комплекс ОФП	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1					Беговые упражнения	

55	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					Беговые упражнения	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					Беговые упражнения	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1					Беговые упражнения	
58	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					Беговые упражнения	
59	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					Беговые упражнения	
60	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1					Беговые упражнения	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Беговые упражнения	
62	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1					Беговые упражнения	
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1					Беговые упражнения	
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1					Беговые упражнения	

65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1					Беговые упражнения	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1					Беговые упражнения	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне начальной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Поурочное планирование с учетом Рабочей программы воспитания в урочной деятельности

№ п/п	№ урока	Наименование темы	Воспитательный компонент (тема)
1	1	Что такое физическая культура	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности.
2	5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
3	15	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
4	28	Переноска лыж к месту занятия	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности
5	41	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	Воспитание интереса к здоровому образу жизни.
6	60	Личная гигиена и гигиенические процедуры	Воспитание интереса к здоровому образу жизни.
7	63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	Проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств



## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

### *Зарождение Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями

учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	16			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.3	Лыжная подготовка	14			
2.4	Подвижные игры	16			
Итого по разделу		58			

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашнее задание	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
1	Зарождение Олимпийских игр	1					Беговые упражнения	
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1					Беговые упражнения	
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Броски мяча в неподвижную мишень	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					Броски мяча в неподвижную мишень	
5	Дневник наблюдений по физической культуре						Прыжковые упражнения	
6	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					Прыжковые упражнения	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1					Прыжковые упражнения	

	места толчком двумя ногами							
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1					Беговые упражнения	
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1					Беговые упражнения	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					Беговые упражнения	
12	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1					Передача и ловля мяча	
13	Игры с приемами баскетбола	1					Передача и ловля мяча	
14	Игры с приемами баскетбола	1					Передача и ловля мяча	



15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					Передача и ловля мяча	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					Передача и ловля мяча	
17	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					Передача и ловля мяча	
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					Передача и ловля мяча	
19	Прием «волна» в баскетболе	1					Передача и ловля мяча	
20	Прием «волна» в баскетболе	1					Передача и ловля мяча	
21	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					Ведение мяча	
22	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					Ведение мяча	
23	Гонка мячей и слалом с мячом	1					Ведение мяча	
24	Гонка мячей и слалом с мячом	1					Ведение мяча	
25	Футбольный бильярд	1					Ведение мяча	
26	Футбольный бильярд						Ведение мяча	
27	Бросок ногой	1					Ведение мяча	
28	Бросок ногой	1					Ведение мяча	
29	<b>Физическое развитие</b>	1					ОФП	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1					Имитация лыжных ходов	

31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1					Имитация лыжных ходов	
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1					Имитация лыжных ходов	
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1					Имитация лыжных ходов	
34	Спуск с горы в основной стойке	1					Имитация лыжных ходов	
35	Спуск с горы в основной стойке	1					Имитация лыжных ходов	
36	Подъем лесенкой	1					Имитация лыжных ходов	
37	Подъем лесенкой	1					Имитация лыжных ходов	
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
39	Закаливание организма						Имитация лыжных ходов	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
41	Торможение лыжными палками	1					Имитация лыжных ходов	
42	Торможение лыжными палками	1					Имитация лыжных ходов	
43	Торможение падением на бок	1					Имитация лыжных ходов	

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					Имитация лыжных ходов	
45	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1					Упражнения на гибкость	
46	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов						Упражнения на гибкость	
47	Строевые упражнения и команды	1					Упражнения на гибкость	
48	Прыжковые упражнения	1					Упражнения на гибкость	
49	Гимнастическая разминка	1					Упражнения на гибкость	
50	Ходьба на гимнастической скамейке	1					Упражнения на гибкость	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					ОФП	

52	Упражнения с гимнастической скакалкой	1					ОФП	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					ОФП	
54	Упражнения с гимнастическим мячом	1					ОФП	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					ОФП	
56	Танцевальные гимнастические движения	1					ОФП	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					ОФП	
58	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Беговые упражнения	

59	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					Беговые упражнения	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Беговые упражнения	
61	Сложно координированные беговые упражнения	1					Беговые упражнения	
62	Сложно координированные беговые упражнения	1					Беговые упражнения	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Беговые упражнения	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Беговые упражнения	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1					Беговые упражнения	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1					Беговые упражнения	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1					Беговые упражнения	
	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО							

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1					Беговые упражнения	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне начальной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Поурочное планирование с учетом Рабочей программы воспитания в урочной деятельности

№ п/п	№ урока	Наименование темы	Воспитательный компонент (тема)
1	2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности.
2	5	Дневник наблюдений по физической культуре	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
3	15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности

4	30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности
---	----	--	--

5	45	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности
6	46	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	Воспитание интереса к здоровому образу жизни.
7	63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	Проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Сайт ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Сайт «Копилкауроков»

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia>

Сайт «Инфоурок»

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke4280569.html>

Сайт «РЭШ» [resh.edu.ru](https://resh.edu.ru)



### 3 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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 поочередно 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 двухшажным 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 культура.*

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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 в 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	16			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.3	Лыжная подготовка	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашняя работа	Дополнительн ая информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт		
1	История появления современного спорта	1					Беговые упражнения	
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					Прыжковые упражнения	
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Метание мяча	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Метание мяча	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					Беговые упражнения	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					Беговые упражнения	

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Беговые упражнения	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					Беговые упражнения	
9	Броски набивного мяча	1					Беговые упражнения	
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1					Передача и ловля мяча	
11	Строевые команды и упражнения	1					Передача и ловля мяча	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1						
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					Передача и ловля мяча	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1					Передача и ловля мяча	



15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					Передача и ловля мяча	
16	Прыжки через скакалку	1					Передача и ловля мяча	

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Передача и ловля мяча	
18	Ритмическая гимнастика	1					Передача и ловля мяча	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Передача и ловля мяча	
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					Передача и ловля мяча	
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1					Передача и ловля мяча	
22	Лазанье по канату	1					Ведение мяча	
23	Закаливание организма под душем	1					Ведение мяча	

24	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					Ведение мяча	
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					Упражнения на гибкость	

26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					ОФП	
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Силовые упражнения	
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Упражнения на гибкость	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Силовые упражнения	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Прыжковые упражнения	
31	Повороты на лыжах способом переступания	1					Упражнения на гибкость	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1					Упражнения на гибкость	
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					Упражнения на гибкость	

34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					Имитация лыжных ходов	
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					Имитация лыжных ходов	
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					Имитация лыжных ходов	

37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					Имитация лыжных ходов	
38	Виды физических упражнений	1					Имитация лыжных ходов	
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					Имитация лыжных ходов	
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					Имитация лыжных ходов	

41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					Имитация лыжных ходов	
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					Имитация лыжных ходов	
43	Спортивная игра баскетбол	1					Имитация лыжных ходов	
44	Спортивная игра баскетбол	1					Имитация лыжных ходов	
45	Спортивная игра баскетбол	1					Имитация лыжных ходов	

46	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1					Имитация лыжных ходов	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Имитация лыжных ходов	
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Имитация лыжных ходов	

49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Имитация лыжных ходов	
50	Спортивная игра волейбол	1					Имитация лыжных ходов	
51	Спортивная игра волейбол	1					Имитация лыжных ходов	
52	Подвижные игры с приемами футбола	1					Имитация лыжных ходов	
53	Подвижные игры с приемами футбола	1					Прыжковые упражнения	
54	Спортивная игра футбол	1					ОФП	
55	Спортивная игра футбол	1					ОФП	
56	История появления современного спорта	1					Беговые упражнения	

57	Челночный бег	1					Беговые упражнения	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					Беговые упражнения	

59	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Беговые упражнения	
60	Дозировка физических нагрузок	1					Беговые упражнения	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					ОФП	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					ОФП	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					ОФП	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					ОФП	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					ОФП	
66	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1					ОФП	

67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					ОФП	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					ОФП	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне начальной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Поурочное планирование с учетом Рабочей программы воспитания в урочной деятельности

№ п/п	№ урока	Наименование темы	Воспитательный компонент (тема)
1	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности.
2	10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
3	23	Закаливание организма под душем	Воспитание интереса к здоровому образу жизни
4	46	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	Воспитание интереса к здоровому образу жизни
5	33	Дозировка физических нагрузок	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
6	66	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	Воспитание интереса к здоровому образу жизни
7	67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности.



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Сайт ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Сайт «Копилкауроков»

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyye-uprazhneniia>

Сайт «Инфоурок»

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke4280569.html>

Сайт «РЭШ» [resh.edu.ru](https://resh.edu.ru)

## 4 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим

упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 обучающегося);
- 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.

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				

2.1	Легкая атлетика	16			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.3	Лыжная подготовка	17			
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашняя работа	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
1	Из истории развития физической культуры в России	1					Беговые упражнения	

2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					Прыжковые упражнения	
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					Прыжковые упражнения	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Беговые упражнения	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м						Беговые упражнения	
7	Беговые упражнения	1					Беговые упражнения	

8	Метание малого мяча на дальность	1					Метание мяча	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1					Метание мяча	
10	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1					Упражнения на гибкость	



11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1					Упражнения на гибкость	
12	Акробатическая комбинация	1					Упражнения на гибкость	
13	Акробатическая комбинация	1					Упражнения на гибкость	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Упражнения на гибкость	
15	Упражнения для профилактики нарушения	1					Упражнения на гибкость	

	осанки и снижения массы тела							
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					Упражнения на гибкость	
17	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1					Упражнения на гибкость	
18	Обучение опорному прыжку	1					Упражнения на гибкость	
19	Обучение опорному прыжку	1					Упражнения на гибкость	

20	Упражнения на гимнастической перекладине	1					Упражнения на гибкость	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					Упражнения на гибкость	
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1					Упражнения на гибкость	

	мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки							
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Упражнения на гибкость	
24	Закаливание организма	1					Имитация лыжных ходов	
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1					Имитация лыжных ходов	
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	

27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
29	Передвижение на лыжах одновременным	1					Имитация лыжных ходов	

	одношажным ходом: подводящие упражнения							
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	

35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	

37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					Имитация лыжных ходов	
42	Самостоятельная физическая подготовка	1					Ведение мяча	

43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1					Ведение мяча	
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					Ведение мяча	
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					Прыжки через скакалку	
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					Прыжки через скакалку	
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					Прыжки через скакалку	
48	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
49	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
50	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
51	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
52	Упражнения из игры баскетбол	1					Ведение мяча	
53	Упражнения из игры баскетбол	1					Ведение мяча	
54	Упражнения из игры баскетбол	1					Ведение мяча	

55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1					Ведение мяча	
56	Упражнения из игры футбол	1					Ведение мяча	
57	Упражнения из игры футбол	1					Ведение мяча	
58	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					Метание мяча	
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					Прыжковые упражнения	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Прыжковые упражнения	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					Беговые упражнения	
63	Беговые упражнения	1					Беговые упражнения	
64	Метание малого мяча на дальность	1					Беговые упражнения	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1					Метание мяча	
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1					ОФП	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1					ОФП	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1					ОФП	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

## СОДЕРЖАНИЕ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на уровне начальной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, также с учётом Рабочей программы воспитания школы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Поурочное планирование с учетом Рабочей программы воспитания в урочной деятельности

№ п/п	№ урока	Наименование темы	Воспитательный компонент (тема)
1	2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности.
2	10	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
3	24	Закаливание организма	Воспитание интереса к здоровому образу жизни
4	25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Воспитание правил и норм. Соблюдать технику безопасности
5	40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств
5	45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
7	67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	Проявлять трудолюбие, упорство в развитии физических качеств



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Сайт ВФСК ГТО

<https://www.gto.ru/>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Сайт «Копилкауроков»

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia>

Сайт «Инфоурок»

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke4280569.html>

Сайт «РЭШ» [resh.edu.ru](https://resh.edu.ru)

