

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №6»  
г. Глазова Удмуртской Республики**

**Рабочая программа  
по Физической культуре  
1-4 класс (игровая)**

Составитель: Смолокурова Галина Михайловна,  
учитель физической культуры, I категория  
Ельцов Александр Евгеньевич  
учитель физической культуры.

2023-2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020г.
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28)
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования;
- Концепция преподавания учебного предмета «физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы.Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ «Гимназия №6» г. Глазова:
  - Уставом МБОУ «Гимназия №6»,
  - Основной образовательной программой НОО МБОУ «Гимназия №6»,
- Положением о системе оценки результатов обучения и развития обучающихся начальных классов по ФГОС.
- Положением о внутренней оценке качества образования в МБОУ «Гимназия №6».

#### **Характеристика учебно-методического комплекса**

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса к учебнику: Физическая культура 1-4 класс; В. И. Лях

#### **Цели изучения предмета**

Изучение физической культуры на уровне основного углублённого образования направлено на достижение следующих *целей: является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.*

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет физическая культура является обязательным для изучения на уровне основного общего образования, осваивается на *углубленном* уровне и является одной из составляющих предметной области физической культуры .

Программа определяет содержание материала по учебному предмету физическая культура, его форму и объем, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывают возможность освоения ими теоретической и практической деятельности, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

Практическая значимость школьного курса физической культуры.

#### **Описание места предмета в учебном плане**

Учебный предмет «физическая культура» на уровне начального общего образования изучается с 1 по 4 класс. Общее количество времени на 4 года обучения составляет 136часов. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 1 часа.

Учебный предмет «физическая культура» в 1-4 классе изучается на углублённом уровне в объёме 33 часа в год (1 час в неделю) в 1 классе; 34 часа (1 час в неделю) во 2-4 классе.

### **Личностные, мета-предметные и предметные результаты освоения предмета «физическая культура» в 1-4 классе с учетом программы воспитания**

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования способствует формированию у учащихся личностных, мета-предметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования** должны отражать:

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Мета-предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования** должны отражать:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с

целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Основные задачи реализации содержания предметной области приведены в таблице:**

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Физическая культура	Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само-регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального углублённого образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

— характеризовать роль значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физической деятельности**

#### **Выпускник научится:**

— отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминутки выполнять их в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах уха и глаз.

### **Физическое**

#### **совершенствование**

#### **Выпускник**

#### **научится:**

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приемы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

(перекладина, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;

— играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

— плавать, в том числе спортивными способами;

— выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Содержание курса «физическая культура» в 1-4 классе

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование** **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и реакции на нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно -оздоровительная деятельность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Реализация воспитательного потенциала урока осуществляется через:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (например, применение кодекса взаимодействия);

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (использование образовательных платформ: ЯКласс, LearningApps.org, BritishCouncil.org, SkySmart, ЯндексКласс, Сберкласс; РЭШ);

## **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

### **Предметные результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по здоровью)  
В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значимость физической культуры и спорта для здоровья человека, его физического развития и физической подготовленности.

#### **Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешность учебной деятельности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учетом режима занятий физической культурой и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с требованиями;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на уроке и во внеурочное время.

##### **Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и дальности);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивую гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

№ урока	Тема
Раздел 1. подвижные игры.	
1	1. Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «вышибалы»
2	2. Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «вышибалы»
3	3. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».
4	4. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».
5	5. Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.
6	6. Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.
7	7. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».
8	8. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».
9	9. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».
10	10. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».
11	11. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
12	12. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
13	13. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
14	14. Игра «Захват знамени» «Белые медведи»
15	15. Игра «Захват знамени» «Белые медведи»
16	16. Игра «Захват знамени» «Белые медведи»
17	17. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол
18	18. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол
19	19. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
20	20. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
21	21. Игра «Утки охотники» «Шишки, желуди, орехи»
22	22. Игра «Утки охотники» «Шишки, желуди, орехи»
23	23. Игра «Утки охотники» «Шишки, желуди, орехи»
24	24. Игра «День и ночь» «Пятнашки»
25	25. Игра «День и ночь» «Пятнашки»
26	26. Игра «Попрыгунчики – воробушки» «Волк во рву»
27	27. Игра «Попрыгунчики – воробушки» «Волк во рву»
28	28. Игра "Невод" "Салки"
29	29. Игра "Невод" "Салки"
30	30. Подвижные игры на свежем воздухе
31	31. Подвижные игры на свежем воздухе
32	32. Подвижные игры на свежем воздухе
33	33. Подвижные игры на свежем воздухе

### Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных о

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значе-  
ности.

**Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успеш
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и органи

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планиров
- физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминутки выполнять их в со
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха н

**Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию

**Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и
- быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направл

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

№ урока	Тема
Раздел 1. Подвижные игры.	
1	1. Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «вышибалы»
2	2. Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «вышибалы»
3	3. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».
4	4. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».
5	5. Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.
6	6. Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.
7	7. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».
8	8. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».
9	9. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».
10	10. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом».
11	11. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
12	12. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
13	13. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.
14	14. Игра «Захват знамени» «Белые медведи»
15	15. Игра «Захват знамени» «Белые медведи»

16	16. Игра «Захват знамени» «Белые медведи»
17	17. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол
18	18. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол
19	19. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
20	20. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
21	21. Игра «Утки охотники» « Шишки, желуди, орехи»
22	22. Игра «Утки охотники» « Шишки, желуди, орехи»
23	23. Игра «Утки охотники» « Шишки, желуди, орехи»
24	24. Игра «День и ночь» «Пятнашки»
25	25. Игра «День и ночь» «Пятнашки»
26	26. Игра «Попрыгунчики – воробушки» «Волк во рву»
27	27. Игра «Попрыгунчики – воробушки» «Волк во рву»
28	28. Игра "НЕВОД" "САЛКИ".
29	29. Игра "НЕВОД" "САЛКИ".
30	30.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
31	31. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
32	32. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
33	33. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
34	34. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

## Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по здоровью)  
 В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значимость физической культуры и спорта для здоровья человека, его физического развития и формирования личности.

### Знания о физической культуре Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешность жизнедеятельности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организации досуга.

### Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учетом режима занятий физической культурой и физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности

#### Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминутки выполнять их в соответствии с требованиями;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота) с помощью динамичных показателей.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, динамичных упражнений для развития основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах ушибах, растяжениях связок, вывихах суставов, переломах костей.

### Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и слуха, развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью секундомера);
- выполнять организуемые строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладинах, брусьях, кольцах);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и диаметра);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

№ урока	
Раздел 1. Подвижные игры 34 часа.	
1.	О.Т. на уроках русской лапты. Ловля-передача мяча.
2.	Правила по мини-лапте
3.	Действия нападающих игроков
4.	Действия игроков защиты. Двусторонняя игра.
5.	Удар по мячу сверху. Техника удара.
6.	Подачи мяча бьющему игроку. Двусторонняя игра.
7.	Осаливание, переосаливание.
8.	Перемещения игроков. Двусторонняя игра.
9.	Перемещения игроков приставными шагами и бегом лицом вперед.
10.	Передачи мяча с различных расстояний на точность.
11.	Перемещения игроков с изменением направления.
12.	Передачи мяча с места, в движении, с поворотом.
13.	Сочетания способов перемещения. Передачи мяча на звуковой сигнал.
14.	Групповые действия защитников передней линии при ударах сверху.
15.	Тестовые упражнения.
16.	Групповые действия защитников дальней линии. Двусторонняя игра.
17.	Перебежки на коротких отрезках с максимальной скоростью, челночный бег.
18.	Перебежки из положений лежа, сидя, стоя спиной.
19.	Перебежки с преодолением различных препятствий (игроки, мячи, стойки).
20.	Ловля летящего мяча двумя руками.
21.	Ловля катящегося и прыгающего мяча.
22.	Расстановка игроков для ударов по мячу.
23.	Командные действия в нападении. Двусторонняя игра
24.	Обманные действия против защитников.
25.	Командные действия в защите. Двусторонняя игра
26.	Расположение игроков защиты на площадке и действия против нападающих.
27.	Тактика игры в нападении, техника финтов.
28.	Прыжки, прогибание, увертывание.
29.	Бег по коридору шириной в 1 метр. Двусторонняя игра.
30.	Тактика игры в защите, техника осаливания.

31.	Броски мяча по неподвижным мишеням.
32.	Броски мяча по движущимся мишеням. Двусторонняя игра.
33.	Тестовые упражнения.
34.	Двусторонняя игра.

### Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по здоровью)  
 В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования научатся понимать значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.

#### **Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешность жизнедеятельности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организации досуга.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня, обеспечивающий оптимальное развитие физических и интеллектуальных способностей.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с требованиями;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, выносливость, быстрота) с помощью динамометра, антропометра и секундомера.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и слуха, развитию ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

№ урока	Тема
Раздел №1 подвижные игры 34 часа.	
1.	О.Т. на уроках русской лапты. Ловля-передача мяча.
2.	Правила по мини-лапте
3.	Действия нападающих игроков
4.	Действия игроков защиты. Двусторонняя игра.
5.	Удар по мячу сверху. Техника удара.
6.	Подачи мяча бьющему игроку. Двусторонняя игра.
7.	Осаливание, переосаливание.
8.	Перемещения игроков. Двусторонняя игра.
9.	Перемещения игроков приставными шагами и бегом лицом вперед.
10.	Передачи мяча с различных расстояний на точность.
11.	Перемещения игроков с изменением направления.
12.	Передачи мяча с места, в движении, с поворотом.
13.	Сочетания способов перемещения. Передачи мяча на звуковой сигнал.
14.	Групповые действия защитников передней линии при ударах сверху.
15.	Тестовые упражнения.
16.	Групповые действия защитников дальней линии. Двусторонняя игра.
17.	Перебежки на коротких отрезках с максимальной скоростью, челночный бег.
18.	Перебежки из положений лежа, сидя, стоя спиной.
19.	Перебежки с преодолением различных препятствий (игроки, мячи, стойки).
20.	Ловля летящего мяча двумя руками.
21.	Ловля катящегося и прыгающего мяча.
22.	Расстановка игроков для ударов по мячу.
23.	Командные действия в нападении. Двусторонняя игра
24.	Обманные действия против защитников.
25.	Командные действия в защите. Двусторонняя игра
26.	Расположение игроков защиты на площадке и действия против нападающих.
27.	Тактика игры в нападении, техника финтов.
28.	Прыжки, прогибание, увертывание.
29.	Бег по коридору шириной в 1 метр. Двусторонняя игра.
30.	Тактика игры в защите, техника осаливания.

31.	Броски мяча по неподвижным мишеням.
32.	Броски мяча по движущимся мишеням. Двусторонняя игра.
33.	Тестовые упражнения.
34.	Двусторонняя игра.

Возможно изменение порядка тем в рамках одного раздела в связи с переходом на дистанционное обучение.

Перечень мероприятий, реализующих модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания:

№	Мероприятия	Сроки проведения
1	Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников	Сентябрь-октябрь
2	Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников	Ноябрь-декабрь
3	Школьная НПК	февраль
4	Предметная неделя -общественных наук	апрель

## Нормы оценки знаний учащихся по предмету физическая культура

### Система оценивания детей на уроках физической культуры 1-4 класс

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- тесты норм ГТО.

- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений). На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

**К основной медицинской группе** относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а так же подготовка и сдача контрольных нормативов. При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругловогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

**К подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а так же освобождение от сдачи контрольных нормативов. Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления медсправки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях. Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и

специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К **специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Выполняют тесты на уроках по разделу которому проходят на занятиях учащиеся. В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

К **специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Выполняют тесты на уроках по разделу которому проходят на занятиях учащиеся. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1). Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.

Для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования организуется на дому или в медицинских организациях.

Дети временно освобожденные от физических нагрузок выполняют тесты или задания предоставленные учителем. Количество вопросов 20 за две сделанные ошибки оценка «5». За четыре ошибки оценка «4» за шесть ошибок оценка «3»

Дети подготовительной группы сдают те же нормативы что и основная за исключением тех которые запрещены по медицинским показаниям (от диагноза заболевания)

## **УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-1 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	9.1	9.6	10.1	10.2	10.7	11.4
Бег 30 м, секунд	5.8	6.0	6.3	5.8	6.5	7.1
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					

Бег 500м. мин	2.30	2.45		2.40	2.50	
Прыжки в длину с места	158	130	114	142	117	142
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	12	8	3	8	5	2
Наклоны вперед из положения стоя	6+	4	2	10+	7	3
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	40	30	20	60	50	40
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-2 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	9.0	9.4	9.9	9.9	10.1	10.7
Бег 30 м, секунд	5.6	5.8	6.0	5.6	6.3	7.0
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					
Бег 500м. мин	2.25	2.40		2.30	2.50	
Прыжки в длину с места	150	130	115	150	130	107
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	10	5	10	6	3
Наклоны вперед из положения стоя	8+	6	2	12+	10	3
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	50	40	30	70	60	50
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-3 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.3
Бег 30 м, секунд	5.6	5.8	6.0	5.6	6.3	7.0
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					
Бег 500м. мин	2.20	2.30		2.30	2.40	
Прыжки в длину с места	150	140	120	140	130	110
Подтягивание на высокой перекладине	4	2	1	12	10	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	18	12	5	13	8	4
Наклоны вперед из положения стоя	8+	6	2	11+	8	4
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	65	50	40	90	70	40
Метание т.мяча на дальность	13	10	8	10	8	6
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-4 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2

Бег 30 м, секунд	5.4	5.6	5.8	5.5	6.0	6.4
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					
Бег 500м. мин	2.20	2.30		2.30	2.40	
Бег 60 м, секунд	10,2	10,8	11,3	10,4	11,0	11,5
Прыжки в длину с места	150	140	130	145	135	115
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	1	14	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	8	15	10	6
Наклоны вперед из положения стоя	9+	7	3	12+	9	6
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	80	65	50	100	80	50
Метание т.мяча на дальность	14	11	9	11	9	7
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					

## **Литература**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»