



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»
ГОРОДА ОБНИНСКА**

*Калужская область, г. Обнинск, ул. Белкинская, д.10
эл. почта obnschool17@mail.ru*

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры, технологии, ОБЖ
и художественно-эстетического цикла

СОГЛАСОВАНО
С зам. директора по УВР
 Журавлева М.В.
30.08.2022 года

Протокол № 1 от 30.08.2022 года
Руководитель ШМО
 Котова Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1-4 классов**

г. Обнинск
2022 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение 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.

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным 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 всплытие; 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.

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

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.

Ритмика. Упражнения на развития слуха, музыкальности и владение телом. Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений, жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Содержание учебного предмета Модуль «Ритмика» 1-4 класс

1 класс.

Развитие основ музыкальной культуры.

Развитие музыкальности, становление музыкально-эстетического сознания через воспитание способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

Обучение детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

Развитие музыкальных способностей (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

Обучение детей:

- определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
- определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Обучение детей изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.

Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Развитие творческих способностей, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Обучение детей простых танцевальных комбинаций.

2 класс.

Обучение детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

Развитие музыкальных способностей (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

Развитие основ музыкальной культуры.

Развитие музыкальности, становление музыкально-эстетического сознания через воспитание способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

Обучение детей:

- определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
- определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Обучение детей изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.

Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Развитие творческих способностей, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Обучение детей простых танцевальных комбинаций.

3 класс.

Обучение детей танцевальным комбинациям.

Обучение детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

Обучение детей:

- определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
- определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Развитие музыкальных способностей (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

Развитие основ музыкальной культуры.

Развитие музыкальности, становление музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

Обучение детей изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.

Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Развитие творческих способностей, предлагая задания на импровизацию, этюды.

4 класс.

Обучение детей танцевальным комбинациям.

Обучение детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

Обучение детей изменять движения и направления движения в соответствии с формой музыкального произведения.

Формирование красивой осанки, выразительности и пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Развитие творческих способностей, предлагая задания на импровизацию, этюды.

Обучение детей:

- определять музыкальные жанры (танец, марш, песня),
- определять виды ритмики (танец, игра, упражнение).
- понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).

Развитие музыкальных способностей (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально-ритмические чувства).

Развитие основ музыкальной культуры.

Развитие музыкальности, становление музыкально-эстетического сознания через воспитание способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

Программа и программно-методическое сопровождение предмета отвечают требованиям, заложенным в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования:

- общим целям образования – ориентации на развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, признании решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса;
- задачам образования – развитию способностей к художественно - образному, эмоционально-ценностному восприятию музыки как вида искусства, выражению в творческой деятельности своего отношения к окружающему миру, опоре на предметные, метапредметные и личностные результаты обучения.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
 - понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 - понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
 - находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

Базовые исследовательские действия:

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- 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;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

Работа с информацией:

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить

соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Совместная деятельность:

- 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;
- 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;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

- выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

Самоконтроль:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
- 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);
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

Эмоциональный интеллект:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Принятие себя и других:

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и

соревновательной деятельности.

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в 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.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой

и левой ногое;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

МБОУ «СОШ № 17» отводит на изучение данного предмета 405 часов:

1 класс 99 часов

2 класс 102 часа

3 класс 102 часа

4 класс 102 часа

Физическая культура

1 класс 66 ч

2 класс 68 ч

3 класс 68 ч

4 класс 68 ч

Всего: 270 ч

Ритмика

1 класс 33 ч

2 класс 34 ч

3 класс 34 ч

4 класс 34 ч

Всего: 135 ч

4. УМК

1. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019

2. Физическая культура. 1 класс: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.
3. Физическая культура. 2 класс: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.
4. Физическая культура. 3 класс: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.
5. Физическая культура. 4 класс: Учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. - 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ДЛЯ КАЖДОЙ ТЕМЫ, ПРОВЕРОЧНЫХ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, ЦОР и ЭОР

1 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	организовывать нравственное просвещение; обучение формировать культуру толерантности; совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	16	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru

2.	Гимнастика	обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. обучать повышения уровня межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации	14	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
3.	Лыжная подготовка	Совершенствовать нравственное просвещения; организовывать формирования культуры толерантности; организовывать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма;	10	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
4.	Подвижные игры	обеспечить физической и психологической безопасности обучающихся. Организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации; создать условия для безопасной коммуникации	26	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
5.	Ритмика	организовывать нравственное просвещение; обучение формировать культуру толерантности; совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувство коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	33	6	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru

Всего			99	20	
-------	--	--	----	----	--

2 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	организовывать нравственное просвещение; обучать формировать культуры толерантности; совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	18	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
2.	Гимнастика	обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации	14	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
3.	Лыжная подготовка	организовывать нравственное просвещения; организовывать формирования культуры толерантности; организовывать формирования активной	10	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru

		жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма;			
4.	Подвижные игры	обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации	26	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
5.	Ритмика	организовывать нравственное просвещение; обучение формировать культуры толерантности; совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	34	6	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
Всего			102	20	

3 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	организовывать нравственное просвещение; обучение формировать культуру толерантности;	18	3	«Российская электронная школа» «Просвещение»

		совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;			https://resh.edu.ru
2.	Гимнастика	обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации	14	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
3.	Лыжная подготовка	организовывать нравственное просвещения; организовывать формирования культуры толерантности; организовывать формировать активную жизненную позицию обучающихся; Воспитывать чувства коллективизма;	10	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
4.	Подвижные игры	Обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации	26	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
5.	Ритмика	организовывать нравственное просвещение;	34	6	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru

		Обучать формированием культуры толерантности; совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; Воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;			электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
Всего			102	20	

4 класс

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Кол-во часов		ЦОР, ЭОР
				Пр/р	
1.	Легкая атлетика	организовывать нравственное просвещение; обучать формированию культуры толерантности; совершенствовать формированию активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	18	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
2.	Гимнастика	обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации;	14	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru

		Создавать условия для безопасной коммуникации			
3.	Лыжная подготовка	организовывать нравственное просвещение; организовывать формирования культуры толерантности; организовывать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма;	10	3	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
4.	Подвижные игры	обеспечивать физической и психологической безопасности обучающихся. организовывать повышения уровня межкультурной коммуникации; создавать условия для безопасной коммуникации	26	4	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
5.	Ритмика	организовывать нравственное просвещение; обучать формирования культуры толерантности; совершенствовать формирования активной жизненной позиции обучающихся; воспитывать чувства коллективизма; воспитывать привычки ЗОЖ;	34	6	«Российская электронная школа» «Просвещение» https://resh.edu.ru
Всего			102	20	

6. ПРИЛОЖЕНИЕ: КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

