

Рабочая программа
по физической культуре
на уровень начального общего образования
(2-4 классы)
2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2-4 классов» создана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федерального Закона об образовании Российской Федерации №273-ФЗ от 29 декабря 2012 (с изменениями от 18.12.2012г,29.12.2014г,18.05.2015г), ФГОС НОО в действующей редакции, образовательной программы МАОУ СОШ №47.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию создания в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.11.2019 № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»

- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для обучающихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы - формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения обучающимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);
- в связи с тем, что есть учащиеся, имеющие ограниченные физические возможности, в программу внесены дополнительные уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для обучающихся подготовительной и специальной групп здоровья были снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Обучающимся основной группы

разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

- часто болеющих (3 и более раз в год);

- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

К подгруппе «А» специальной медицинской группы относятся обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» специальной медицинской группы относятся обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Основными **задачами** физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;

- обучение рациональному дыханию;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

«Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и

ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определена мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной дозы объема и интенсивности

выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 2-3 классах по 3 часа в неделю - 34 учебных недели (102 ч. в год, из них внутрипредметный модуль 34 часа: 17 – ОБЖ, 17 - «Игры народов России»), в 4 классе 3 раза в неделю 102 часа в год, из них 34 часа внутрипредметный модуль: 17 – ОБЖ, 17 - «Игры народов России»)

Результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивно-му, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене,

основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической

культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества}

— формирование уважительного отношения к иному мнению;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

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

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

— определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Критерии оценки обучающихся

Критерии оценивания.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (нормативы) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола.

Формы контроля: зачет по контрольным нормативам, демонстрация степени освоения двигательных действий.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного и среднего общего образования система оценки сопровождается системнодеятельностный, комплексный и уровневый подходы к оценке образовательных достижений.

Системно-деятельностный подход к оценке образовательных достижений проявляется в оценке способности обучающихся к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач. Он обеспечивается содержанием и критериями оценки, в качестве которых выступают планируемые результаты обучения, выраженные в деятельностной форме.

Комплексный подход к оценке образовательных достижений реализуется путем:

оценки трех групп результатов: личностных, предметных, метапредметных (регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий);

использования разнообразных методов и форм оценки, взаимно дополняющих друг друга (стандартизированные устные и письменные работы, проекты, практические работы, самооценка, наблюдения и др.).

Уровневый подход реализуется по отношению как к содержанию оценки, так и к представлению и интерпретации результатов.

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.

2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.

3. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.

4. Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

Оценивание обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).

1. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.

2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих обучающихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

3. Если обучающийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает зачет.

1. Обучающиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:

изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;

выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

2. Содержание учебного предмета

2 класс

Знания о физической культуре.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление комплекса утренней зарядки.. Самостоятельные наблюдения за физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.

Гимнастика с элементами акробатики.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану», «Овладей мячом», игра «Мяч ловцу», «Снайперы», «Мяч среднем».

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Мяч в воздухе», «Передачи по вызову», «Над собой и о стенку», «Принял – садись», «Пионербол», «Зоркий глаз», «У кого меньше мячей».

Бадминтон: стойки, перемещение на площадке, способы держания ракетки, подачи, удары, подвижные игры на материале бадминтона: «Попади в кольцо воланом», «Загони волан в круг».

Внутрипредметный модуль: «Подвижные игры народов России» Русская народная игра: Гуси-лебеди, Русская народная игра: У медведя во бору, Русская народная игра «Жмурки», Русская народная игра «Кот и мышь», Русская народная игра «Горелки», Русская народная игра «Салки», Русская народная игра «Кто быстрее?», Русская народная игра «Охотники и зайцы», Русская народная игра «Пятнашки, Русская народная игра «Мышеловка», Русская народная игра «Конники-спортсмены», Русская народная игра «Птицелов», Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», Русская народная игра «Лягушата и цыплята, Русская народная игра «Пустое место», Русская народная игра «Лягушата и цыплята», Русская народная игра «Карлики и великаны», Дагестанская народная игра «Выбей из круга», Бурятская народная игра «Ищем палочку»,

Внутрипредметный модуль: «ОБЖ» Какими бывают чрезвычайные ситуации, сигнал «Внимание всем» Правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации, В волшебный лес за ягодами и растениями», ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности, ориентиры на местности, что мы знаем о грибах, будь здоров! Как передаются болезни, наши озёра, река, пруд, поведение на реке зимой, растения в домашней

аптечке, будь здоров! Опасные игры, весна в природе. (экскурсия) первая помощь при травмах, будь здоров! Правила общения с животными, . если ты потерялся, безопасное поведение на улицах и дорогах, летние изменения в природе. (Экскурсия). Что такое стихийные бедствия.

3 класс

Знания о физической культуре.

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Утренняя зарядка, ее последовательность проведения.

Из истории физической культуры. История зарождения олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений. Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Составление комплекса утренней зарядки. 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Гимнастика с элементами акробатики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатическая комбинация: кувырок вперёд - перекувырком назад стойка на лопатках - держим стойку - И.п. для моста - мост из положения лежа - опуститься в и.п. лежа на спине, руки вверх - перекувырнуться влево - сед на пятках - прыжком упор присев и встать в стойку, руки вверх. Опорный прыжок с разбега на груды гимнастических матов.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на 30 и 60 метров. Эстафеты. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте

и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале баскетбола: «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану», «Овладей мячом», Игра «Мяч ловцу», «Снайперы». На материале волейбола: «Мяч в воздухе», «Передачи по вызову», «Над собой и о стенку», «Принял – садись», «Пионербол», «Зоркий глаз», «У кого меньше мячей».

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; ложные движения (финты), игра в мини-футбол. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Бадминтон: стойки, перемещение на площадке, способы держания ракетки, подачи, удары.

Внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов России»: «Змейка» (русская народная игра); «Салки» (русская народная игра); «Кошки-мышки» (русская народная игра); «Липкие пеньки» (башкирская народная игра); «Вестовые» (якутская народная игра); «Ворота» (русская народная игра); «Капканы» (русская народная игра); «Золотые ворота» (русская народная игра); «Золотые ворота — круговые» (русская народная игра); «Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра); «Кольшки» (марийская народная игра); «Поляна — жердь» (удмуртская народная игра); «Два Мороза» (русская народная игра); «Стой, олень» (игра народа коми); «Казачьи разбойники» (русская народная игра); Волк и овцы (русская народная игра); «Ястреб и утки» (бурятская народная игра); «Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра); «Слепой медведь» (осетинская народная игра); «Жмурки» (русская народная игра) и ее разновидности; «Малляр и краски» (татарская народная игра); «Отгадай» (игра народов Дагестана); «Бой петухов» (марийская народная игра); «Хромя лиса» (татарская народная игра); «Хищник в море» (чувашская народная игра); «Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана); «Царь горы» (русская народная игра); «Лодыжки» (бурятская народная игра); «Кольшки» (ингушская народная игра); «Перетягивание» (осетинская народная игра); «Игра в фанты» (русская народная игра).

Внутрипредметный модуль: «ОБЖ» Как защитить себя и свой дом, правила поведения в лесу. как правильно разжечь костёр, террористы. Заложники. Связь, Особенности поведения с незнакомыми людьми; опасные незнакомцы, правила поведения, если вы почувствовали запах газа. Стихийные бедствия. Если у вас разбился термометр. Гигиена. Инфекционные заболевания. Школа первой помощи. Переломы, вывихи и растяжения связок. Школа первой помощи. Ожоги. Безопасное поведение на дорогах. Движение пешеходов по дорогам. Правостороннее и левостороннее движение. Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрестки. Их виды. Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров

В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (нормативы) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола.

Формы контроля: зачет по контрольным нормативам, демонстрация степени освоения двигательных действий.

Средством контроля являются изучаемые физические упражнения

Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Утренняя зарядка, ее последовательность проведения. Из истории физической культуры: история зарождения олимпийских игр. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Составление комплекса утренней зарядки. 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Гимнастика с элементами акробатики.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола: «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану», «Овладей мячом», Игра «Мяч ловцу», «Снайперы».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: Мяч в воздухе», «Передачи по вызову», «Над собой и о стенку», «Принял – садись», «Пионербол», «Зоркий глаз», «У кого меньше мячей».

Бадминтон: стойки, перемещение на площадке, способы держания ракетки, подачи, удары.

Внутрипредметный модуль: «Подвижные игры народов России» «Выбивалы», «Кот и мышь» «Жмурки», «Казачьи-разбойники» (русская народная игра); Городки (русская народная игра), «Горелки», «Горелки», «Маляр и краски» (татарская народная игра); «Отгадай» (игра народов Дагестана); «Перетягивание» (осетинская народная игра); «Игра в фанты» (русская народная игра). Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», «Птицелов», Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Марийская народная игра «Катание мяча».

Внутрипредметный модуль: «ОБЖ» Безопасное поведение на улицах и дорогах. Безопасность пешеходов при движении на дорогах. Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Железнодорожный транспорт, его особенности. Безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира. Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих. Основные спасательные средства Ориентирование на местности.

Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам. Меры пожарной безопасности при разведении костра. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста.

Первая медицинская помощь. Правила обработки ран. Перевязка ран. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). Основы понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (нормативы) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола.

Формы контроля: зачет по контрольным нормативам, демонстрация степени освоения двигательных действий.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Помимо этого учащиеся четвертого класса должны:

Знать и иметь представления:

- О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, бадминтон, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности в 1-4 классах.

2 класс

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1 · 1	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1 · 2	Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
1 · 3	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	0,5		0,5	
1 · 4	Эстетическое развитие. Упражнения по видам	0,5		0,5	

	разминки. Танцевальные шаги. Музыкально- сценические игры				
Итого по разделу		2		2	0,5
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2 · 1	Самостоятельн ые занятия общеразвиваю щими и здоровьеформи рующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
2 · 2	Самостоятельн ые развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		2		2	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3 · 1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастически е упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ
3 · 2	Игры и игровые задания	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
3 · 3	Организующие команды и приемы	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
Итого по разделу		11		11	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4 · 1	Модуль: Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
4 · 2	Модуль: Гимнастика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/

4 . 3	Модуль: Подвижные и спортивные игры	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
4 . 4	Модуль: Легкая атлетика (углубленное изучение)	11		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
4 . 5	Внутрипредмет ный модуль «Подвижные игры народов России»	17		17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
4 . 6	Внутрипредмет ный модуль «ОБЖ»	17		17	
4 . 7	Прикладно- ориентированна я физическая культура	10		10	https://gto.ru/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		87		87	
Общее количество часов по программе		102		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всег о	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1. 2	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	0,5		0,5	
1. 3	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/

	подводящих упражнений				
Итого по разделу		2		2	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2. 1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2. 2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		2		2	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3. 1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	1		1	
3. 2	Игры и игровые задания	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
Итого по разделу		11		11	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4. 1	Модуль: Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4. 2	Модуль: Гимнастика	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4. 3	Модуль: Подвижные и спортивные игры	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
4. 4	Модуль: Легкая атлетика (углубленное изучение)	11		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
4. 5	Внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов России»	17		17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
4. 6	Внутрипредметный модуль «ОБЖ»	17		17	
4. 7	Прикладно-ориентированная физическая культура	10		10	https://gto.ru/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		87		87	
Общее количество часов по программе		102		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	0,5		0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	0,5		0,5	
1.3	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	1		1	
Итого по разделу		2		2	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
2.2	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	1		1	
2.3	Показатели развития физических качеств и способностей и	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	методики определения динамики их развития				
2.4	Моделирование комплексов упражнений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
2.5	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	1			
Итого по разделу		5		5	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
3.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
3.3	Игры и игровые задания	6		6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
Итого по разделу		10		10	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Модуль: Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
4.2	Модуль: Гимнастика	10		10	

4.3	Модуль:Подвижные и спортивные игры	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/x
4.4	Модуль:Легкая атлетика (углубленное изучение)	11		11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
4.5	Внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов России»	17		17	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.6	Внутрипредметный модуль «ОБЖ»	17		17	
4.7	Прикладно-ориентированная физическая культура	10		10	https://gto.ru/ https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		87		87	
Общее количество часов по программе		102		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по л/а. Профилактика травматизма	1			Устный контроль
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Беговые упражнения	1			Устный контроль
3	ВПМ1 Какими бывают чрезвычайные ситуации	1			Устный контроль
4	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1			Устный контроль
5	Основные способы передвижения человека.	1			Устный контроль
6	ВПМ 2 Сигнал «Внимание всем»	1			Педагогический контроль
7	Зарождение Олимпийских игр. Бег с ускорением до 30 м.	1			Устный контроль
8	Подвижная игра «Воробьи и Вороны».	1			Устный контроль
9	ВПМ3 Правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации	1			Устный контроль
10	Физическое развитие. Прыжок в длину с места.	1			Устный контроль
11	Бросок набивного мяча весом 1 кг. Дневник	1			Устный контроль

	наблюдений по физической культуре				
12	ВПМ4«В волшебный лес за ягодами и растениями»	1			Устный контроль
13	Физические качества. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстрее к флажку».	1			Устный контроль
14	Высокий старт. Бег 60 метров на результат.	1			Тестирование
15	ВПМ5 Ядовитые растения, грибы, ягоды. Меры безопасности.	1			Устный контроль
16	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Закаливание организма	1			Устный контроль
17	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Волк во рву»	1			Устный контроль
18	ВПМ 6 Ориентиры на местности	1			Устный контроль
19	Эстафетный бег. Тестирование – челночный бег. Утренняя зарядка	1			Педагогический контроль
20	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.	1			Тестирование
21	ВПМ7 Что мы знаем о грибах	1			Устный контроль
22	Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1			Устный контроль
23	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			Педагогический контроль
24	ВПМ8 Будь здоров! Как передаются болезни	1			Устный контроль
25	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Дежурство ходьбы и бега».	1			Педагогический контроль
26	Подвижные игры: «Снайперы», «Защита укрепления», «Мяч капитану»	1			Устный контроль
27	ВПМ 9 Наши озеро, река, пруд.	1			Устный контроль
28	ТБ на занятии по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1			Устный контроль
29	Перекаты, кувьрки, стойка на лопатках.	1			Педагогический контроль
30	ВПМ 10 Поведение на реке зимой	1			Устный контроль
31	Кувьрок вперед в группировке. Упражнения с гимнастической скакалкой	1			

32	Упражнения на равновесия. Развитие координационных способностей.	1			Устный контроль
33	ВПМ11 Растения в домашней аптечке.	1			Устный контроль
34	Ходьба на гимнастической скамейке.	1			Педагогический контроль
35	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1			Педагогический контроль
36	ВПМ12 Будь здоров! Опасные игры	1			Устный контроль
37	Висы. Развитие силовых качеств.	1			Педагогический контроль
38	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись. Эстафеты.	1			Педагогический контроль
39	ВПМ13 Весна в природе. (экскурсия) Первая помощь при травмах	1			Устный контроль
40	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.	1			Устный контроль
41	Опорный прыжок, лазание по канату. Танцевальные движения	1			Устный контроль
42	ВПМ14 Будь здоров! Правила общения с животными	1			Устный контроль
43	Броски мяча в неподвижную мишень. Комплексы упражнений.	1			Педагогический контроль
44	Прыжок на козла в упор на колени.	1			Педагогический контроль
45	ВПМ15 Если ты потерялся	1			Устный контроль
46	Прыжок на козла и соскок.	1			
47	Сдача контрольных нормативов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			зачет
48	ВПМ 9 Наши озеро, река, пруд.	1			Устный контроль
49	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1			Устный контроль
50	Перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	1			
51	ВПМ 10 Поведение на реке зимой	1			Устный контроль
52	Кувырок вперед в группировке.	1			
53	Упражнения на равновесия. Развитие координационных способностей.	1			Устный контроль
54	ВПМ11 Растения в домашней аптечке.	1			Устный контроль
55	Ходьба на гимнастической скамейке.	1			Педагогический контроль

56	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1			Педагогический контроль
57	ВПМ12 Будь здоров! Опасные игры	1			Устный контроль
58	Висы. Развитие силовых качеств.	1			Педагогический контроль
59	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись. Эстафеты.	1			Педагогический контроль
60	ВПМ20 Русская народная игра «Кот и мышь»	1			Устный контроль
61	ТБ на занятиях по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			Устный контроль
62	Эстафеты с мячами.	1			Педагогический контроль
63	ВПМ21 Русская народная игра «Горелки»	1			Устный контроль
64	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			Устный контроль
65	Зарождение Олимпийских игр.	1			Устный контроль
66	ВПМ22 Русская народная игра «Салки»	1			Устный контроль
67	Остановка в шаге и прыжком.	1			
68	Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану».	1			Педагогический контроль
69	ВПМ23 Русская народная игра «Пятнашки»	1			Устный контроль
70	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1			Устный контроль
71	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
72	ВПМ24 Русская народная игра «Конники-спортсмены»	1			Устный контроль
73	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Игра «Мяч ловцу»	1			Устный контроль
74	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1			Устный контроль
75	ВПМ25 Русская народная игра «Лягушата и цыплята»	1			Устный контроль
76	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Устный контроль
77	Эстафеты. Игра «Снайперы».	1			
78	ВПМ26 Русская народная игра «Карлики и великаны»	1			Устный контроль
79	Представление о физических качествах. ТБ на уроке по волейболу.	1			Устный контроль

80	Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Передачи по вызову»	1			Устный контроль
81	ВПМ27 Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1			Устный контроль
82	Правила игры в пионербол.	1			Устный контроль
83	Обучение ловли и передачам мяча в парах.	1			
84	ВПМ28 Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1			Устный контроль
85	Подвижные игры «Над собой и о стенку», «Принял – садись».	1			Устный контроль
86	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры	1			Устный контроль
87	ВПМ29 Дагестанская народная игра «Выбей из круга»	1			Устный контроль
88	Передача и ловля мяча через сетку.	1			Педагогический контроль
89	Подвижные игры «Зоркий глаз», «У кого меньше мячей».	1			Педагогический контроль
90	ВПМ30 Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			Устный контроль
91	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	1			Педагогический контроль
92	Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».	1			Педагогический контроль
93	ВПМ31 Подвижная игра «Кто быстрее?»	1			Устный контроль
94	Чередование бега и ходьбы	1			Устный контроль
95	Бег на скорость 30 м. и 60 м. Развитие скоростных способностей.	1			Устный контроль
96	ВПМ32 Подвижная игра «Мышеловка»	1			Устный контроль
97	Прыжок в длину с места.	1			Устный контроль
98	Итоговое тестирование.	1			зачет
99	ВПМ33 Русская народная игра «Птицелов»	1			Устный контроль
100	Эстафета «Смена сторон».	1			Устный контроль
101	Круговая эстафета Игра «невод».	1			Устный контроль
102	ВПМ34 Русская народная игра «Пустое место»	1			Устный контроль
Общее количество часов по программе		102			

3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	
---	------------	------------------	--

п/п		всего	Контрольные работы	Практические работы	Виды, формы контроля
1	Техника безопасности на уроках по л/а. Профилактика травматизма.	1			Устный контроль
2	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Физическая культура у древних народов	1			Устный контроль
3	ВПМ1 Как защитить себя и свой дом	1			Устный контроль
4	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1			Устный контроль
5	Бег с максимальной скоростью, 60 м. Понятия: «Эстафета», «Старт», «Финиш».	1			Устный контроль
6	ВПМ2 Правила поведения в лесу. как правильно разжечь костёр.	1			Устный контроль
7	Бег 30 м на результат. Развитие скоростных способностей.	1			Тестирование
8	Основные способы передвижения человека. Игра «Команда быстроногих».	1			Устный контроль
9	ВПМ3 Террористы. Заложники. Связь.	1			Устный контроль
10	Бег 60 метров на результат. Развитие скоростной выносливости. Виды физических упражнений	1			Тестирование
11	Подвижная игра «Быстрее к флажку».	1			Устный контроль
12	ВПМ4 Особенности поведения с незнакомыми людьми; опасные незнакомцы.	1			Устный контроль
13	Развитие силовых способностей, прыгучести.	1			Педагогический контроль
14	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки».	1			Устный контроль
15	ВПМ5 Правила поведения, если вы почувствовали запах газа.	1			Устный контроль
16	Метание малого мяча с места на дальность. Олимпийские игры.	1			Устный контроль
17	Развитие выносливости. Тестирование челночный бег.	1			Тестирование
18	ВПМ 6 Стихийные бедствия.	1			
19	ТБ на занятии по спортивной гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения.	1			Устный контроль
20	Перекаты, кувырки стойка на лопатках. Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Устный контроль
21	ВПМ7 Если у вас разбился термометр.	1			Устный контроль
22	Комбинация из акробатических элементов. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			Устный контроль

23	Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей.	1			Педагогический контроль
24	ВПМ8 Гигиена. Инфекционные заболевания.	1			Устный контроль
25	Ходьба на гимнастической скамейке. Закаливание организма	1			Устный контроль
26	Перестроения. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. Танцевальные упражнения	1			Педагогический контроль
27	ВПМ 9 Школа первой помощи. Переломы, вывихи и растяжения связок	1			Устный контроль
28	Висы. Развитие силовых качеств. Зрительная гимнастика	1			Устный контроль
29	Опорный прыжок. Прыжок на козла в упор на колени и соскок.	1			Педагогический контроль
30	ВПМ10 Школа первой помощи. Ожоги	1			Устный контроль
31	Тестирование - подъем туловища за 30 сек. Ритмическая гимнастика	1			Тестирование
32	Лазание по гимнастической стенке. Знакомство со способами лазания по канату.	1			Устный контроль
33	ВПМ 11 Безопасное поведение на дорогах	1			Устный контроль
34	ОРУ с обручами. Эстафеты.	1			Педагогический контроль
35	Упоры и висы. Подвижная игра «Угадай чей голосок?». Развитие силовых способностей и гибкости.	1			Устный контроль
36	ВПМ12 Движение пешеходов по дорогам. Правостороннее и левостороннее движение	1			Устный контроль
37	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Организация подвижных игр. История развития баскетбола, основные правила	1			Устный контроль
38	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Не дай мяч водящему». Эстафеты с мячами.	1			Устный контроль
39	ВПМ 13 Элементы дорог. Дорожная разметка.	1			Устный контроль
40	Физическое развитие.	1			Устный контроль
41	Перемещения по площадке в баскетболе. Стойка баскетболиста.	1			Устный контроль
42	ВПМ14 Перекрестки. Их виды	1			Устный контроль
43	Ловля и передача мяча. Игра «10 передач»	1			Устный контроль
44	Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			Устный контроль
45	ВПМ15 Сигналы светофора и регулировщика	1			Устный контроль

46	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	1			Устный контроль
47	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мотоциклисты».	1			Устный контроль
48	ВПМ16 Виды транспортных средств. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	1			Устный контроль
49	Ловля и передача мяча в квадратах, кругу. Игра «Мяч ловцу».	1			Устный контроль
50	Бросок мяча в кольцо от груди. Игра «Пять бросков».	1			Устный контроль
51	ВПМ17 Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров.	1			Устный контроль
52	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Метко в корзину».	1			Устный контроль
53	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			Педагогическое наблюдение
54	ВПМ 18 Русская народная игра: «Змейка»	1			Устный контроль
55	Представление о физических качествах.	1			Устный контроль
56	Подвижные игры с элементами волейбола.	1			Педагогическое наблюдение
57	ВПМ19 Русская народная игра: «Салки»	1			Устный контроль
58	Правила игры в пионербол.	1			Устный контроль
59	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры.	1			Устный контроль
60	ВПМ 20 Русская народная игра :«Кошки-мышки»	1			Устный контроль
61	Обучение ловле и передачам мяча в парах.	1			Педагогическое наблюдение
62	Ловля и передача мяча в парах различными способами.	1			Педагогическое наблюдение
63	ВПМ 21Бакширская народная игра:«Липкие пеньки»	1			Устный контроль
64	«Эстафета – не потеряй мяч!».	1			Педагогическое наблюдение
65	Передача и ловля мяча через сетку.	1			Педагогическое наблюдение
66	ВПМ22 Якутская народная игра:«Вестовые»	1			Устный контроль
67	Подача мяча через сетку.	1			
68	Закрепление подачи мяча через сетку одной рукой.	1			
69	ВПМ23 Русская народная игра:«Ворота»	1			Устный контроль
70	Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1			

71	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1			Устный контроль
72	ВПМ24 Русская народная игра: «Капканы»	1			Устный контроль
73	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.	1			Устный контроль
74	Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам.	1			Устный контроль
75	ВПМ 25 Русская народная игра: «Золотые ворота»	1			Устный контроль
76	Обучение короткой подаче.	1			
77	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста.	1			Устный контроль
78	ВПМ26 Русская народная игра: «Золотые ворота — круговые»	1			Устный контроль
79	Обучение высокодалеким ударам.	1			Педагогическое наблюдение
80	Обучение мягким ударам перед собой.	1			Педагогическое наблюдение
81	ВПМ 27 Русская народная игра: «Горелки»	1			Устный контроль
82	Легкая атлетика: ее виды. ТБ на занятии.	1			Педагогическое наблюдение
83	Чередование бега и ходьбы.	1			Педагогическое наблюдение
84	ВПМ28 Русская народная игра: «Волк и овцы»	1			Устный контроль
85	Развитие быстроты. Подвижная игра «Смена лидеров».	1			Педагогическое наблюдение
86	Равномерный бег до 5 мин.	1			
87	ВПМ 29 Русская народная игра: «Царь горы»	1			Устный контроль
88	Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости.	1			
89	Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	1			Устный контроль
90	ВПМ 30 Русская народная игра: «Казачьи разбойники»	1			Устный контроль
91	Бег на скорость 30 м. Игра «Бег преследованием», «Скоростная эстафета».	1			Устный контроль
92	Бег на результат 30, 60 м.	1			Тестирование
93	ВПМ 31 Осетинская народная игра: «Слепой медведь»	1			Устный контроль
94	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сед. Игра «Удочка».	1			Устный контроль
95	Прыжок в длину с разбега.	1			Педагогическое наблюдение

96	ВПМ 32 Татарская народная игра: «Маляр и краски»	1			Устный контроль
97	Итоговый зачет по нормативам.	1			зачет
98	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1			Педагогическое наблюдение
99	ВПМ33 Марийская народная игра:«Бой петухов»	1			Устный контроль
100	Круговая эстафета. Игра «невод».	1			Устный контроль
101	Метание теннисного мяча на дальность. Игровые задания.	1			
102	ВПМ 34 Русская народная игра: «Городки»	1			Устный контроль
Общее количество часов по программе		102			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках по л/а. Профилактика травматизма	1			Устный контроль
2	Беговые упражнения. Из истории развития физической культуры в России	1			Устный контроль
3	ВПМ1 Безопасное поведение на улицах и дорогах.	1			Устный контроль
4	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт. Низкий старт	1			Устный контроль
5	Основные способы передвижения человека. Из истории развития национальных видов спорта	1			Устный контроль
6	ВПМ 2 Безопасность пешеходов при движении на дорогах.	1			Устный контроль
7	Бег с ускорением 30,60 м	1			Педагогическое наблюдение
8	Прыжок в длину с места. Приземление. Самостоятельная физическая подготовка	1			
9	ВПМ 3 Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	1			Устный контроль
10	Высокий старт. Упражнения для	1			Педагогическое наблюдение

	закрепления техники выполнения.				
11	Тестирование бега 30 ,60 метров. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			тестирование
12	ВПМ 4 Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма.	1			Устный контроль
13	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Быстрее к флажку»	1			Устный контроль
14	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)	1			
15	ВПМ 5 Железнодорожный транспорт, его особенности. Безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.	1			Устный контроль
16	Эстафетный бег. Тестирование - челночный бег. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			тестирование
17	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат. Танцевальные упражнения	1			тестирование
18	ВПМ 6 Способы и средства спасания утопающих. Основные спасательные средства	1			Устный контроль
19	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание и приземление.	1			
20	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			Педагогическое наблюдение
21	ВПМ7 Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке.	1			Устный контроль
22	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег	1			Педагогическое наблюдение
23	Метание мяча на дальность на результат.	1			тестирование

24	ВПМ 8 Основы понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	1			
25	Т Б на уроке по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1			Устный контроль
26	Перекаты, кувырки, стойка на лопатках	1			
27	ВПМ 9 Ориентирование на местности. Понятие ориентира.	1			Устный контроль
28	Комбинация из акробатических элементов	1			Педагогическое наблюдение
29	Ходьба на гимнастической скамейке.	1			Педагогическое наблюдение
30	ВПМ 10 Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам.	1			Устный контроль
31	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1			Педагогическое наблюдение
32	Висы. Развитие силовых качеств.	1			Педагогическое наблюдение
33	ВПМ 11 Меры пожарной безопасности при разведении костра.	1			Устный контроль
34	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись. Эстафеты.	1			Педагогическое наблюдение
35	Прыжок на козла в упор на колени.	1			Педагогическое наблюдение
36	ВПМ12 Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	1			Устный контроль
37	Прыжок на козла и соскок.	1			Педагогическое наблюдение
38	Сдача контрольных нормативов.	1			зачет
39	ВПМ 13 Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Первая медицинская помощь.	1			Устный контроль
40	Способы держания (хвата) ракетки	1			
41	Игровые действия ,стойки в бадминтоне и передвижения по площадке.	1			Педагогическое наблюдение
42	ВПМ 14 Правила обработки ран.	1			Устный контроль
43	Техника выполнения ударов слева, высоких ударов.	1			Педагогическое наблюдение
44	Техника выполнения высоко-далекой подачи, короткой плоской подачи.	1			Педагогическое наблюдение

45	ВПМ 15 Перевязка ран.	1			Устный контроль
46	Эстафета с жонглированием воланом	1			Педагогическое наблюдение
47	Соревновательно - игровые упражнения с воланом и ракеткой.	1			Педагогическое наблюдение
48	ВПМ 16 Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	1			Устный контроль
49	ТБ на занятиях по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			Устный контроль
50	Стойки и перемещения баскетболиста. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Устный контроль
51	ВПМ 17 Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты).	1			Устный контроль
52	Зарождение Олимпийских игр. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Устный контроль
53	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1			Педагогическое наблюдение
54	ВПМ 18 Русская народная игра «Выбивалы»	1			Устный контроль
55	Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану».	1			Педагогическое наблюдение
56	Ведение мяча с изменением направления и скорости в движении.	1			Педагогическое наблюдение
57	ВПМ 19 Русская народная игра «Кот и мышь» «Жмурки»	1			Устный контроль
58	Ловля и передача мяча в движении, по кругу, в квадратах	1			Педагогическое наблюдение
59	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1			Педагогическое наблюдение
60	ВПМ 20 Русская народная игра «Горелки»	1			Устный контроль
61	Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол	1			Педагогическое наблюдение
62	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1			Педагогическое наблюдение
63	ВПМ 21 «Горелки»	1			Устный контроль
64	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			Педагогическое наблюдение
65	Игра в мини-баскетбол.	1			Педагогическое наблюдение

66	ВПМ 22. Русская народная игра «Пятнашки»	1			Устный контроль
67	Представление о физических качествах. ТБ на уроке по волейболу	1			Устный контроль
68	Правила игры в пионербол	1			Устный контроль
69	ВПМ23 Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			Устный контроль
70	Обучение ловли и передачам мяча в парах.	1			Педагогическое наблюдение
71	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры	1			Устный контроль
72	ВПМ 24 Русская народная игра «Фанты»	1			Устный контроль
73	Ловля и передача мяча в парах различными способами.	1			Педагогическое наблюдение
74	Подвижная игра с элементами волейбола «Пионербол».	1			Педагогическое наблюдение
75	ВПМ 25 Русская народная игра «Птицелов»	1			Устный контроль
76	Передача и ловля мяча через сетку.	1			Педагогическое наблюдение
77	Обучение подаче мяча через сетку.	1			Педагогическое наблюдение
78	ВПМ 26 Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1			Устный контроль
79	Подвижные игры «Зоркий глаз», «У кого меньше мячей».	1			Педагогическое наблюдение
80	Закрепление подачи мяча через сетку одной рукой.	1			Педагогическое наблюдение
81	ВПМ 27 Марийская народная игра «Катание мяча»	1			Устный контроль
82	Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1			Наблюдение
83	Подвижная игра «Пионербол».	1			Устный контроль
84	ВПМ 28 Татарская народная игра «Серый волк»	1			Устный контроль
85	История зарождения олимпийских игр. Чередование бега и ходьбы	1			Устный контроль
86	Равномерный бег 7 мин. Эстафета «Смена сторон»	1			Наблюдение
87	ВПМ 29 Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1			Устный контроль
88	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1			Наблюдение
89	Развитие скоростных способностей.	1			Наблюдение

90	ВПМ 30 Русская народная игра «Краски	1			Устный контроль
91	Бег на скорость 30 м, 60 м.	1			Наблюдение
92	Тестирование бега на 30 м, 60 м.	1			Тестирование
93	ВПМ 31 Русская народная игра «Пятнашки»	1			Устный контроль
94	Итоговый зачет по нормативам.	1			зачет
95	Прыжок в длину. Отталкивание и приземление	1			Педагогическое наблюдение
96	ВПМ 32 Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1			Устный контроль
97	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Педагогическое наблюдение
98	Прыжки в высоту с прямого разбега	1			Педагогическое наблюдение
99	ВПМ 33 Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1			Устный контроль
100	Метание теннисного мяча на дальность. Круговая эстафета Игра «невод	1			Педагогическое наблюдение
101	Бросок теннисного мяча на точность и на заданное расстояние	1			Педагогическое наблюдение
102	ВПМ 34 Русская народная игра «Выбивалы»	1			Педагогическое наблюдение
Общее количество часов по программе		102			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

2 КЛАСС

Учебник по физической культуре 2 класс, под ред. А. П. Матвеев 2015г

3 КЛАСС

Учебник по физической культуре 3-4 класс, под ред. А. П. Матвеев 2015г

4 КЛАСС

Учебник по физической культуре 3-4 класс, под ред. А. П. Матвеев 2015г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2 КЛАСС

1. Матвеев А. П. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2015

3 КЛАСС

Рабочие программы «Физическая культура» для 3– 4 классов. А.П. Матвеев. М. Просвещение. 2015 г.

Примерная программа по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П. Матвеева, 2015 г.);

Примерные программы по учебным предметам - Физическая культура 1-4 классы /Просвещение 2015г/

Физическая культура 1-4класс М.Я. Виленский, И.М.Туренский, Т.Ю.Торочкова / Москва «Просвещение» 2015 г/

Журнал «Физическая культура в школе»

Н.В. Школьников, М.В. Тарасова - Методическое пособие для учителя «Я иду на урок» - М.: «Первое сентября»

Программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов, Москва «Просвещение» 2015 год, автор А.П.Матвеев.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

2 КЛАСС

- 1.<http://spo.1september.ru> - Газета «Спорт в школе»
- 2.<http://pedsovet.org> - Всероссийский интернет-педсовет
- <http://www.school.edu.ru> - Российский образовательный портал

3 КЛАСС

- 1.<http://spo.1september.ru> - Газета «Спорт в школе»
- 2.<http://pedsovet.org> - Всероссийский интернет-педсовет
- 3.<http://www.school.edu.ru> - Российский образовательный портал

4 КЛАСС

- 1.<http://spo.1september.ru> - Газета «Спорт в школе»
- 2.<http://pedsovet.org> - Всероссийский интернет-педсовет
- 3.<http://www.school.edu.ru> - Российский образовательный портал