**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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.

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 двух-шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

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

3 класс

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

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

**Физическое совершенствование**. Оздоровительная физи­ческая культура. Закаливание организма при помощи облива­ния под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гим­настики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

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

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

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

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.

1. 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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматиз­ма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры обще­физической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техни­ческих действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение осво­енных технических действий в условиях игровой деятельно­сти. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в услови­ях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упраж­нения физической подготовки на развитие основных физиче­ских качеств. Подготовка к выполнению нормативных требо­ваний комплекса ГТО.

**планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования**

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся: познавательные УУД:

C:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps1.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps2.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps3.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps4.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps5.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps6.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps7.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps8.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps9.pngнаходить общие и отличительные признаки в передвижени­ях человека и животных;

C:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps10.pngустанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

C:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps11.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps12.pngсравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, нахо­дить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

C:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps13.pngвоспроизводить названия разучиваемых физических упраж­нений и их исходные положения;

C:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps14.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps15.pngвысказывать мнение о положительном влиянии занятий фи­зической культурой, оценивать влияние гигиенических про­цедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культу­рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила пове­дения и положительно относиться к замечаниям других уча­щихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновы­вать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней заряд­ки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совмест­ной игровой и соревновательной деятельности По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при­знаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укре­плением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демон­стрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ­Примерная рабочая программа

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профи­лактику нарушения осанки;

* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их из­мерения;

коммуникативные УУД:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при­водить соответствующие примеры её положительного влия­ния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргу­ментированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения под­вижных игр и спортивных соревнований, планированию ре­жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; регулятивные УУД:
* соблюдать правила поведения на уроках физической культу­ры с учётом их учебного содержания, находить в них разли­чия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважитель­ного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий прави­лам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержан­ность при возникновении ошибок

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

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических ка­честв;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий фи­зической культурой;

регулятивные УУД:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и само­стоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного ма­териала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, вы­полнению нормативных требований комплекса ГТО .

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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;

C:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps16.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps17.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps18.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps19.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps20.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps21.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps22.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps23.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps24.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps25.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps26.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps27.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps28.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps29.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps30.pngC:\Users\1\AppData\Local\Temp\ksohtml6152\wps31.pngдемонстрировать 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

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

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 ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз­ной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным хо­дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тор­мозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей­бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой) .
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, де­монстрировать приросты в их показателях

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 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 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**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 | Знания о физической культуре | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**3 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 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 22 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**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 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 23 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 65 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |