**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования и науки Курской области

Управление образования администрации города Железногорска Курский области

МОУ «СОШ № 9 им. К.К. Рокоссовского»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО учителей**  **начальных классов**  **\_\_\_\_\_\_\_\_/ М.А.Теряева**  **Протокол №1**  **от « 29 » 08 2024 г.** | **СОГЛАСОВАНО**  **заместитель директора по УВР**  **30.08.2021 г.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Т.В. Носова**  **Протокол №1**  **от « 30 » 08 2024г.** | **УТВЕРЖДАЮ директор МОУ СОШ № 9 им. Рокоссовского \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Н. Солохина Приказ №1-279**  **от « 30 »08 2024 г.** |

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**начального общего образования**

**по физкультуре**

**на 2024-2025 учебный год**

**2 «В» класс**

**УМК «Школа России»**

Составитель: Лютикова А.Г.

учитель начальных классов

г.Железногорск

2024 год

* + 1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИ- ЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС НОО к ре- зультатам освоения основной образовательной программы НОО.*

*Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания*.

*Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:*

* пояснительную записку,
* содержание обучения,
* планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
* тематическое планирование.

*Пояснительная записка* отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору со- держания, планируемым результатам и тематическому планированию.

*Содержание программы* изложено по годам обучения и раскрывает основ- ные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и

«Физическое совершенствование».

*Планируемые результаты* включают личностные, метапредметные резуль- таты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьни- ка за каждый год обучения в начальной школе.

*В тематическом планировании* раскрывается программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой те- мы учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учеб- ного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифро- вых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материа- лами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, элек- тронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллек- ции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и вос- питания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержа- ние которых соответствует законодательству об образовании.

***Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:*** формирова- ние у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой само- стоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упраж- нениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освое-

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно- ориентированной направленности.

*Развивающая ориентация учебного предмета* «*Физическая культура»* за- ключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточ- ного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Суще- ственным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и уме- ниями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррек- ционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультмину- ток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

*Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура»* рас- крывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным за- нятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физи- ческой культуре для начального общего образования является личностно- деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освое- нию младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей со- бой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

*Двигательная деятельность* оказывает активное влияние на развитие пси- хической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она *включает в себя информационный, операциональный и мотивационно- процессуальный компоненты*, которые находят своё отражение в соответству- ющих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и под- готовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль

«Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомен- дуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой матери- ально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просве- щения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

***Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область

«Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физиче- ская культура» в начальной школе, составляет 402 ч. (три часа в неделю в каж- дом классе):

1 класс - 96 ч.; 2 класс - 102 ч.; 3 класс – 102. ч; 4 класс - 102 ч.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬ- ТУРА»**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подго- товке. 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 за- ле 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 скоро- стью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходь- бой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакал- кой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в по- ложении 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). Передвиже- ние на лыжах скользящим шагом (без палок).

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в дли- ну и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организа- ции 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 соревнова- ний. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.**

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

**Физическое совершенствование.**

***Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма обтира- нием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для заня- тий в домашних условиях.

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

*Гимнастика с основами акробатики.* Правила поведения на занятиях гим- настикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в од- ну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на ме- сте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изме- няющейся 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 подготов- кой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Брос- ки малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной

ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной ам- плитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Бе- говые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением неболь- ших препятствий.

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

***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** Подготовка к сорев- нованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средства- ми 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 куль- туры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличи- тельные 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 по- мощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнасти- ки, 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. Упражне- ния 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 пристав- ным 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 ме-

сте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Плавательная подготовка.* Правила поведения в бассейне. Виды совре- менного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; по- гружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскет- больного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая ниж- няя 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 выполне- нию нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие националь- ных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на ра- боту организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоя- тельных 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. Зака- ливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздуш- ные 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 гимна- стического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Лыжная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

*Плавательная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознако- мительные упражнения в плавании кролем на спине.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на заняти- ях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волей- бол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение осво- енных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бро- сок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мя- ча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НОО**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культу- ра» на уровне НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятель- ности организации в соответствии с традиционными российскими социокуль- турными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе прави- лами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовос- питания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

***Личностные результаты характеризуют готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:***

***гражданско-патриотического воспитания:***

* становление ценностного отношения к своей Родине - России;
* понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
* осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентично- сти, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
* сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
* проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
* первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества;

***духовно-нравственного воспитания:***

* проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
* принятие существующих в обществе нравственно-этических норм пове- дения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
* применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причине- ние физического и морального вреда другим людям;

***физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоцио- нального благополучия:***

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

***трудового воспитания:***

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

***экологического воспитания:***

* осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения;

***ценности научного познания:***

* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей фи- зического развития и физической подготовленности, влияния занятий физиче- ской культурой и спортом на их показатели.
* осознание ценности познания для развития человека, необходимости са- мообразования и саморазвития;
* проявление познавательного интереса, активности, инициативности, лю- бознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в т.ч. с ис- пользованием различных информационных средств.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обуча- ющегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.***

**1 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и фи- зическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ни- ми общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить воз- можные причины её нарушений.

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их ис- ходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоро- вья;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объектив- ность определения победителей;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведе- ния подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнени- ям и развитию физических качеств.

**2 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здо- ровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физи- ческих качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответ- ствующие 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.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимна- стические 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 за- даний, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвиж- ных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**3 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудо- выми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современ- ных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупре- ждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагру- зок;
* 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 фи- зических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

***обучающегося будут сформированы 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 спо- собов 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 зада- ний, организации и проведения самостоятельных занятий физической культу- рой.

***У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:***

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой дея- тельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий прави- лам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их сов- местное коллективное решение.

**4 КЛАСС**

***У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:***

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

***У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:***

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изу- ченный 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 упражнени- ям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

***У обучающегося будут сформированы 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 требо- ваний комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**1 КЛАСС**

***К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:***

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

**2 КЛАСС**

***К концу обучения во 2 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 исход- ных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбра- сывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передви- жении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной ампли- тудой; 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 физи- ческих качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

***К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:***

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатиче- ских упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подго- товки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготови- тельной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предна- значение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значе- ниям 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, перестраивать- ся 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 ша- гом 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 скоро- стью, 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 4 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 само- стоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причи-

ны их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и пла- вательной 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, демонстриро- вать приросты в их показателях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов, и тем уроков** | **кол-во часов** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы. | **1** |  |  |
| **2** | Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. | **1** |  |  |
| **3** | Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой. | **1** |  |  |
| **4** | Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты "Вызов номеров". | **1** |  |  |
| **5** | Бег с ускорением от 10 до 20 м, по размеченным участкам дорожки. Эстафета "Смена сторон". | **1** |  |  |
| **6** | Эстафеты с бегом на скорость. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | **1** |  |  |
| **7** | Преодоление естественных препятствий. Прыжки с высоты. Челночный бег 3х5м. | **1** |  |  |
| **8** | Строевые упражнения. Эстафеты. | **1** |  |  |
| **9** | Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м. | **1** |  |  |
| **10** | Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180 | **1** |  |  |
| **11** | Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча. | **1** |  |  |
| **12** | Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча. | **1** |  |  |
| **13** | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе. | **1** |  |  |
| **14** | Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость. | **1** |  |  |
| **15** | Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость. | **1** |  |  |
| **16** | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | **1** |  |  |
| **17** | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м,  прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | **1** |  |  |
| **18** | Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега. | **1** |  |  |
| **19** | Метание мяча на заданное расстояние. | **1** |  |  |
| **20** | Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди. | **1** |  |  |
| **21** | О.Р.У.  на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой. | **1** |  |  |
| **22** | О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой | **1** |  |  |
| **23** | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска. | **1** |  |  |
| **24** | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска. | **1** |  |  |
| **25** | Кувырок в перед, стойка на лопатках | **1** |  |  |
| **26** | Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев | **1** |  |  |
| **27** | Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке. | **1** |  |  |
| **28** | Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке. | **1** |  |  |
| **29** | Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку. | **1** |  |  |
| **30** | Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку. | **1** |  |  |
| **31** | Упражнения на бревне, гимнастической скамейке. | **1** |  |  |
| **32** | Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне | **1** |  |  |
| **33** | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке. | **1** |  |  |
| **34** | Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | **1** |  |  |
| **35** | Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | **1** |  |  |
| **36** | Размыкание и смыкание приставными шагами | **1** |  |  |
| **37** | Размыкание и смыкание приставными шагами. | **1** |  |  |
| **38** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три. | **1** |  |  |
| **39** | Лыжная подготовка. Техника безопасности | **1** |  |  |
| **40** | Прохождение ступающим шагом  1500 м. | **1** |  |  |
| **41** | Передвижение ступающим шагом. | **1** |  |  |
| **42** | Передвижение ступающим шагом. | **1** |  |  |
| **43** | Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием". | **1** |  |  |
| **44** | Поворот " переступанием". | **1** |  |  |
| **45** | Основы знаний. Скользящий шаг с палками. | **1** |  |  |
| **46** | Основы знаний . Скользящий шаг  с палками. | **1** |  |  |
| **47** | Встречная эстафета с этапом 50 м. | **1** |  |  |
| **48** | . Встречная эстафета с этапом 50 м. | **1** |  |  |
| **49** | Подъем и спуски с небольших склонов. | **1** |  |  |
| **50** | Подъем и спуски с небольших склонов. | **1** |  |  |
| **51** | развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м. | **1** |  |  |
| **52** | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. | **1** |  |  |
| **53** | Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков. | **1** |  |  |
| **54** | Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков. | **1** |  |  |
| **55** | Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м. | **1** |  |  |
| **56** | Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м. | **1** |  |  |
| **57** | Лыжные гонки.Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км. | **1** |  |  |
| **58** | Лыжные гонки. Спуски снебольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км. | **1** |  |  |
| **59** | Итоговый урок. Эстафеты на лыжах. | **1** |  |  |
| **60** | Подвижные игры. | **1** |  |  |
| **61** | Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит). | **1** |  |  |
| **62** | Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза". | **1** |  |  |
| **64** | Броски мяча в цель. Игра " Два мороза". | **1** |  |  |
| **64** | Броски мяча в цель( кольцо, щит). Игра "Два мороза". | **1** |  |  |
| **65** | Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза". | **1** |  |  |
| **66** | Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит". | **1** |  |  |
| **67** | Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет". | **1** |  |  |
| **68** | Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель". | **1** |  |  |
| **69** | Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель". | **1** |  |  |
| **70** | Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры". | **1** |  |  |
| **71** | Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры". | **1** |  |  |
| **72** | Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель". | **1** |  |  |
| **73** | Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит". | **1** |  |  |
| **74** | Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит". | **1** |  |  |
| **75** | Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки". | **1** |  |  |
| **76** | Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки". | **1** |  |  |
| **77** | Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки". | **1** |  |  |
| **78** | Броски в цель (кольцо,щит).Игры "Лисы и куры | **1** |  |  |
| **79** | Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки" | **1** |  |  |
| **80** | Игры с ведением мяча.Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки". | **1** |  |  |
| **81** | Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры". | **1** |  |  |
| **82** | Основы знаний. Техника безопасности. | **1** |  |  |
| **83** | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе. | **1** |  |  |
| **84** | Бег коротким, средним, длинным  шагом. Эстафеты  с бегом на скорость. | **1** |  |  |
| **85** | Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость. | **1** |  |  |
| **86** | Бег в чередование  с ходьбой  до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | **1** |  |  |
| **87** | Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | **1** |  |  |
| **88** | Бег  по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега. | **1** |  |  |
| **89** | Метание мяча  на заданное расстояние. | **1** |  |  |
| **90** | Равномерный медленный бег до  4 мин. | **1** |  |  |
| **91** | Равномерный медленный бег до 4 мин. | **1** |  |  |
| **92** | Равномерный медленный бег до 4 мин. | **1** |  |  |
| **93** | Прыжки в длину с разбега. | **1** |  |  |
| **94** | Обобщение темы. | **1** |  |  |
| **95** | Строевые упражнения. | **1** |  |  |
| **96** | Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой. | **1** |  |  |
| **97** | Строевые упражнения. | **1** |  |  |
| **98** | Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон. | **1** |  |  |
| **99** | Эстафеты с бегом на скорость. | **1** |  |  |
| **100** | Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. | **1** |  |  |
| **101** | Бег  по размеченным участкам дорожки. | **1** |  |  |
| **102** | Метание мяча  на заданное расстояние. | **1** |  |  |