

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ташкирменская основная общеобразовательная школа Лаишевского муниципального района  
Республики Татарстан

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании ШМО Протокол № 1 от « 24 » <u>августа</u> 2022 г. Руководитель ШМО _____ Бабенкова Н.Н.</p>	<p><b>Согласовано с</b> ЗДур МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Шишкова Х.Д.</p>	<p><b>Утверждено</b> приказом № 31-од от « 29 » <u>августа</u> 2022 г Директор МБОУ Ташкирменской ООШ _____ Сидорова М.Т.</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»  
1-4 класс  
Базовый уровень

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего

образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

Целью обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 1 класса. Реализуется на основе следующих документов:

1. Физическая культура. 1- 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1- 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2011. – 64 с.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

На учебный предмет «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов из расчёта 2 часа в неделю, по 102 часа во 2 – 4 классах. Согласно базисному учебному плану МБОУ «Ташкирменская ООШ» на изучение физической культуры в 3, 4 классах отводится 102 часа, 3 часа в неделю (34 учебные недели). Согласно базисному учебному плану МБОУ «Ташкирменская ООШ» на изучение физической культуры в 1 классе отводится 66 часов, 2 часа в неделю (33 учебные недели).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## 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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 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 двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и 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 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.

#### **4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

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

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**3.1. Личностные результаты освоения образовательной программы по физической культуре:** 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.

### **3.2. Метапредметные результаты освоения образовательной программы:**

#### **3.2.1. Познавательные УУД:**

##### **1 класс:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

##### **2 класс:**

- 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

### **3 класс:**

- 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;

### **4 класс:**

- 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;

### **3.2.2. Коммуникативные УУД:**

#### **1 класс:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### **2 класс:**

- 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;

#### **3 класс:**

- 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;

#### **4 класс:**

- 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;

### **3.2.3. Регулятивные УУД:**

#### **1 класс:**

- 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.

#### **2 класс:**

- 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

#### **3 класс:**

- 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.

#### **4 класс:**

- 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

### **3.3. Предметные результаты**

#### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

#### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических
- приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом 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 в 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.

#### 4. Тематическое планирование учебного курса «Физическая культура» для 1-4 классов 1 класс (66 часов)

№ п\п	Изучаемый раздел/тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	2	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности	2	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
3.	Физическое совершенствование.	59	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Легкая атлетика	14	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Лыжная подготовка	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>

#### 2 класс (102 часа)

№ п\п	Изучаемый раздел/тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	2	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности	6	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>

3.	<b>Физическое совершенствовании.</b>	94	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Гимнастика с основами акробатики	16	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Легкая атлетика	21	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Лыжная подготовка	15	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Плавание (теория)	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	9	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Футбол, мини-футбол	5	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Баскетбол	10	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Волейбол	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Бадминтон	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>

### 3 класс (102 часа)

№ п\п	Изучаемый раздел/тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
3.	<b>Физическое совершенствовании.</b>	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Легкая атлетика	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Лыжная подготовка	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Плавание (теория)	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Подвижные игры с	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>

	элементами спортивных игр.		
	Футбол, мини-футбол	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Баскетбол	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Волейбол	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Бадминтон	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>

#### 4 класс (102 часа)

№ п\п	Изучаемый раздел/тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	2	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	5	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
3.	<b>Физическое совершенствование.</b>	95	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Гимнастика с основами акробатики	16	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Легкая атлетика	21	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Лыжная подготовка	16	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Плавание (теория)	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	9	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Футбол, мини-футбол	5	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Баскетбол	10	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Волейбол	12	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ; <a href="https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991">https://www.yaklass.ru/SubjectEditor/EducationPrograms?subjectId=263991</a>
	Бадминтон	3	<a href="https://learningapps.org/myapps.php">https://learningapps.org/myapps.php</a> ;

**Учебно-методический и материально – технический комплекс, обеспечивающий реализацию рабочей программы**

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально:

- Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. М. Просвещение. 2011 г.
- Учебник В.И.Лях – Физическая культура 1-4 класс М. Просвещение. 2013г
- Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2011г.

**Перечень учебного оборудования по физической культуре**

Стенка гимнастическая	1
Козёл гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья	1
Мост гимнастический подкидной	1
Стойка для прыжков в высоту	2
Скамейка гимнастическая жёсткая	3
Маты гимнастические	6
Мяч малый (теннисный)	2
Скакалка гимнастическая	10
Обруч гимнастический	4

Мячи баскетбольные	10
Волейбольная сетка	1
Волейбольная сетка со стойками	1
Мячи волейбольные	4
Мячи футбольные	2
Стол для настольного тенниса	2

### Критерии и нормы оценки по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.