**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Кузбасса‌‌**

**МБОУ «НОШ № 5» Юргинского ГО**

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО

на заседании на педагогическом совете

методического совета протокол №1 от «29».08.2024г.

протокол № 1 от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «НОШ №5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Колпакова

приказ № 135 от «29»08.2024 г.

‌

## Аннотация к

## РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ (ID: 24355448)

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Класс 1-4

Уровень общего образования Начальное общее

Срок реализации программы 1 год

Количество часов по учебному плану: 270 часов

Юрга 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена ​​на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания .

Программа по физической культуре разработана с учетом современного российского общества в физическом фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, при условии деятельности образовательных организаций, запросов родителей обучающихся, педагогических разработок в соответствии с обновленным содержанием образовательного культурного процесса, внедрения в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельное развитие деятельности, физические методики и освоение физических упражнений, оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения физическими принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающими средствами двигательной деятельности, представляющими собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация педагогической культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут формироваться исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующей материально-технической базы, квалификационного состава. Образовательные организации могут определять свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включать в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌ Общее Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе –68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Предложение «физическая культура» как занятия физическими культурами, гимнастикой и спортом для улучшения здоровья, развития физической подготовки. Соблюдайте физическую форму, движения животных и трудовые действия древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительный облик культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом пространстве.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое состояние: построение и перестроение в одну и две Шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лежа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с высоты разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств устойчивости и обеспечения 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 по физической культуре.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительный облик культуры

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды по строительству и перестройке в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на две ноги и поочередно на правую и левую ногу на место. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с конца разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

**3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная внешность культуры

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение полукругом.

Плавтельная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, бюстгальтеры.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствительности. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, 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.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы развития личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования отражены в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, заложенными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессы самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренняя позиция личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося возникают следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и надежностьм здоровья человека;
* обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
* вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* возрос интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся изучаются познавательные универсальные процессы, коммуникативные универсальные процессе действия, регулятивные универсальные процессые действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* наличие общих и отличительных признаков при перевозке людей и животных;
* поддержание связи между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводящие к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
* управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и обязательно обращать внимание на замечания других учащихся и учителей;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере расширения возможностей и коррекции осанки;
* Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
* обеспечить основное внимание участников к игровой и соревновательной деятельности.

К завершению обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнения на различных уровнях осанки;
* вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* объяснить назначение упражнений утренней зарядки, приводящих к ее отрицательному воздействию на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
* исполнять роль капитана и судьи на живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
* делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, нахождения в них достоинств (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
* Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей на современных международных соревнованиях;
* объяснять концепцию «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
* большое значение внешней и зрительной гимнастики для предупреждения развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению содержания осанки;
* вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строительную команду, называть упражнения и методы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебной дисциплины, анализа выполнения физических упражнений и технической дисциплины из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* 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 по правилам живых игр;
* Определите возникшие сложности игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным признакам, приводить физические упражнения по их устранению;
* показаны физические упражнения по их целевому назначению: для сохранения территорий осанки, развития, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучении физических упражнений;
* оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* выполнение указаний учителя, контроль активности и самостоятельности при выполнении учебных заданий;
* самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом интересов интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

* приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить образцы одежды для самостоятельных занятий;
* Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины содержания осанки и соблюдать осторожность в отношении их нарушений;
* изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и двигаться с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* переходное перемещение стилизованным гимнастическим шагом  
  и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** участвующие последствия по дополнительным темам программы по физической культуре:

* приведем основные концептуальные положения и выскажем свое мнение об их связи с состоянием здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
* Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень в соответствии с положениями разных стран и другими методами, переход к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывание его рук на руку, перекатывание;
* дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* Выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с разбегом;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы традиционных игр;
* - Выполните действия по развитию физического материала.

**3 КЛАСС**

К завершению обучения в **3 классе** участвующие в следующих последствиях по дополнительным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью таблицы;
* Выполнять упражнения на фоне и зрительной гимнастикой, объясняя их связь с предварительным показом утомлений;
* изучать движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колена и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
* выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и наклонную ногу;
* обучение движению ритмической гимнастики, двигательным танцам галопом и полькой;
* Вы выполняете бег с преодолением небольшой дистанции с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опуститься с полого склона в держатель лыжника и затормозить штепселем;
* Выполните технические действия в следующих играх: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* Выполните постепенное развитие физических форм, приняв приросты к их показателям.

**4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

* объяснить назначение комплекса ГТО и вывести его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на здоровье, развитие сердечно-сосудистой и внешней систем;
* приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при определении физических показателей: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
* вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
* начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении осуществлялось под музыкальное сопровождение;
* прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстояние;
* проплывание учебной дистанции кролем на груди  
  или кролем на спине (по выбору обучающегося);
* выполнять сложные технические операции в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* Выполните постепенное развитие физических форм, приняв приросты к их показателям.

Тематическое планирование рассчитано на 66 часов в 1 классе и 68 часов во 2-4 классах.

|  |
| --- |
| **Название разделов программы 1 КЛАСС** |
|
|
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| Знания о физической культуре |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| Режим дня школьника |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** |
| Гигиена человека |
| Осанка человека |
| Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| Гимнастика с основами акробатики |
| Лыжная подготовка |
| Легкая атлетика |
| Подвижные и спортивные игры |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |

|  |
| --- |
| **Название разделов программы 2 КЛАСС** |
|
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| Знания о физической культуре |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| Физическое развитие и его измерение |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** |
| Занятия по вопросам здоровья |
| Индивидуальные комплексы утренней зарядки |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| Гимнастика с основами акробатики |
| Лыжная подготовка |
| Легкая атлетика |
| Подвижные и спортивные игры |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |

|  |
| --- |
| Название разделов программы 3 КЛАСС |
|
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| Знания о физической культуре |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| Виды физических упражнений, применение на уроках |
| Измерение пульса на уроках физической культуры |
| Физическая нагрузка |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** |
| Закаливание организма |
| Дыхательная и зрительная |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| Гимнастика с основами акробатики |
| Легкая атлетика |
| Лыжная подготовка |
| Плавательная подготовка |
| Подвижные и спортивные игры |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |

|  |
| --- |
| Название разделов программы 4 КЛАСС |
|
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| Знания о физической культуре |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** |
| Самостоятельная физическая подготовка |
| Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** |
| Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела |
| Закаливание организма |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| Гимнастика с основами акробатики |
| Легкая атлетика |
| Лыжная подготовка |
| Плавательная подготовка |
| Подвижные и спортивные игры |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |