Приложение 2.1
к основной образовательной программе

начального общего образования

МБОУ-СОШ №45 имени Д.И.Бдынского города Орла,

утвержденной
приказом №186-д от 30.08.2023г.

**Рабочая программа**

**учебного предмета (курса, модуля)**

**«Физическая культура»**

**Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)**

**г.Орел** **2025**

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1- 4 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы , представленных в Универсальном кодификаторе по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания .

В рамках учебного предмета физической культуры изучаются следующие модули:

**модуль « Легкая атлетика»,**

**модуль « Гимнастика с элементами акробатики»,**

**модуль « Подвижные игры» и « Спортивные игры»**

**модуль« Зимние виды спорта»»,**

**модуль « Спорт»,**

**модуль « Бадминтон».**

**Модуль «Легкая атлетика»**

**Часть 1. 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 физкультурной 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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

 Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Метание малого мяча в цель.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.****Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

 *Спортивно-оздоровительная деятельность* 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. 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.

**3 КЛАСС**

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

***Способы физкультурной 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*.**  *Физкультурно-оздоровительная деятельность* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

 *Спортивно-оздоровительная деятельность* 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, 60м, 100м. Челночный бег.

**4 КЛАСС**

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

***Способы физкультурной 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.***  *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность 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, 60м, 100м. Челночный бег.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

* установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываютсяв театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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;

*коммуникативные УУД:*

* 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;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

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**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
* 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.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
* 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.

 **3класс**

**Личностные результаты.**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, 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);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс.**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 0,25 | [**https://resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  | **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 | Осанка человека | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| **Модуль «Легкая атлетика»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Прыжок в длину с места | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 |  Челночный бег с высокого старта | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 | Бег на короткие дистанции | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Метание малого мяча в цель | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Передача набивного мяча(1кг) в максимальном темпе. | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Прыжки через скакалку | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  Итого  | **17** |  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Итого по разделу** | **1** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | е. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 |  Дневник самоконтроля | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,50** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Утренняя зарядка | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 |  Закаливание организма | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Легкая атлетика»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Бег с ускорением | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Прыжок в длину с места | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | Прыжок вверх до подвешенного предмета | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 |  Челночный бег как норматив ГТО | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 |  Высокий старт . Низкий старт | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Бег на короткие дистанции | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Метание малого мяча на дальность | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  Итого  | **17** |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры у древних народов | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | История появления современного спорта | 0,30 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Измерения пульса на уроках физической культуры | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 | Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,50** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,50 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика | 0,50 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **1** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| **Модуль «Легкая атлетика»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика. Правила простейших соревнований. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Бег с ускорением на короткие дистанции с высокого старта | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Прыжок в длину с места | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | Прыжок в высоту до подвешенного предмета | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 |  Челночный бег 3х10 | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 |  Высокий старт. Низкий старт | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Метание малого мяча в цель, на дальность | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9 | Бег с преодолением препятствий | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  Итого  | **17** |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры в России | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Развитие национальных видов спорта в России | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,40** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,60** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **1** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Легкая атлетика»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Бег с ускорением на короткие дистанции с высокого старта | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Прыжок в длину с места | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 |  Челночный бег 3х10  | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 |  Высокий старт, низкий старт, стартовое ускорение, финиширование | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Бег с преодоление препятствий и обегание предметов. | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Метание набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений. | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Метание малого мяча в цель, на дальность | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  Итого  | **17** |  |

**Модуль « Гимнастика с элементами акробатики»**

**Часть 1. 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 физкультурной 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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.

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.

 **2 класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.****Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*.

*Модуль «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.

 **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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*.**  *Физкультурно-оздоровительная деятельность* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*.

*Модуль «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.

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.

 **4 класс**

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

***Способы физкультурной 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.***  *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность.*

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики.»* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Упражнения в танце «Летка-енка».

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

* установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываютсяв театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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;

*коммуникативные УУД:*

* 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;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

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**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
* 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.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
* 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.

**3класс**

**Личностные результаты.**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, 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);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс.**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

 **Часть 3. Тематическое планирование.**

 **1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,25** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  | **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 | Осанка человека | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,75** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Строевые упражнения | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Гимнастические упражнения | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 | «Лазание по гимнастической скамейке  | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.  | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Группировка, перекаты в группировке.  | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;  | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9 | Подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.10 | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.11 | Полоса препятствий с элементами лазанья.  | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.12 |  Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.13 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Итого**  | **20** |  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация) | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 |  Дневник самоконтроля | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,65** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Утренняя зарядка | 0,5 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 |  Закаливание организма | 0,5 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,15** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль « Гимнастика с элементами акробатики»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Строевые упражнения и команды | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Гимнастические упражнения | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | Подтягивание на нажней перекладине | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 | Группировка, перекаты в группировке.  | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Кувырок вперёд в группировке | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Кувырок назад в группировке | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9 | Полоса препятствий с элементами лазанья. (разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере- ползания) | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.10 |  Упражнения с гимнастическим мячом, со скакалками | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого**  | **10** |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры у древних народов | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | История появления современного спорта | 0, 5 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,15** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Измерения пульса на уроках физической культуры | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 | Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,70** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,5 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 | Дыхательная гимнастикаЗрительная гимнастика | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,10** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Строевые упражнения и команды | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Подтягивание на нежней и высокой перекладине | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 |  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке  | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 | Упражнение в передвижение по гимнастической стенке. Упр. В висах и упорах. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Кувырок вперёд. Кувырок назад | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Гимнастический мост | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9 | Полоса препятствий с элементами лазанья. (разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания) | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.10 |  Прыжки через скакалку | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого**  | **10** |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры в России | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Развитие национальных видов спорта в России | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,40** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,50** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,10** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль « Гимнастика с элементами акробатики»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 |  Строевые упражнения и команды. Гимнастические упражнения | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Подтягивание на нежней и высокой перекладине | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 |  Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке  | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 | Упражнение в передвижение по гимнастической стенке. Висы и упоры. | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Акробатические упражнения: стойка на лопатках | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.7 | Кувырок вперёд кувырок назад | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.8 | Гимнастический мост | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.9 | Полоса препятствий  | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.10 |  Прыжки через скакалку | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Итого**  | **10** |  |

**Модуль « Подвижные игры» и « Спортивные игры»**

**Часть 1. 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 физкультурной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры разных народов мира.

 **2 класс**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.****Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол).

 **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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*.**  *Физкультурно-оздоровительная деятельность* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.

 **4 класс**

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

***Способы физкультурной 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.***  *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность.* 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.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

* установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываютсяв театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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;

*коммуникативные УУД:*

* 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;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

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**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
* 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.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
* 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.

**3класс**

**Личностные результаты.**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, 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);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс.**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

 **Часть 3. Тематическое планирование.**

 **1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 0,30 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,30** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0,10 | [**https://resh.edu.ru**](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  | **Итого по разделу** | **0,10** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 | Осанка человека | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,25 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,60** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| **Модуль «Подвижные игры»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел подвижные игры | 3 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 | Подвижные игры на развитие двигательной активности | 4 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Подвижные игры на развитие координации | 3 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | Подвижные игры эстафеты | 4 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 3 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Подвижные игры с элементами волейбола | 4 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого** | **21** |  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,30** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация) | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 |  Дневник самоконтроля | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,30** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Утренняя зарядка | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 |  Закаливание организма | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,40** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы баскетбола** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел спортивные игры | 1 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.2 | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. | 3 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.3 | Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге | 3 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.4 | Остановка в шаге и прыжком. | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Модуль «Подвижные игры». Элементы пионербола** |
| 4.5 | Т.б.Подбрасывание мяча; подача мяча, прием мяча | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 4.6 | Передачи в парах, тройках на месте и в движении; передачи через сетку; | 2 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы футбола** |
| 4.7 | Т.б.Остановка мяча; ведение мяча | 4 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| **Модуль «Подвижные игры»** |
| 4.8 | Т.б. Подвижные игры разных народов | 4 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого** | **21** |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры у древних народов | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 1.2 | История появления современного спорта | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.2 | Измерения пульса на уроках физической культуры | 0,10 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 2.3 | Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой | 0,20 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,50** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
| 3.2 | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика | 0,15 | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/9/) |
|  **Итого по разделу** | **0,30** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Подвижны игры» Элементы баскетбола** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел спортивные игры | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/6896292475177699517> |
| 4.2 | Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/12681925753808306631> |
| 4.3 | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/12692419872108813874> |
| 4.4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U\> |
| 4.5 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | 3 | <https://yandex.ru/video/preview/4536612797023050531> |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы пионербола** |
| 4.6 | Правила игры. Учебная игра | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/1281147707027403395> |
| **Модуль « Подвижные игры» Элементы футбола** |
| 4.7 | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/13932416663922951317> |
| 4.8 | Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/5488611296707786189> |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы волейбола** |
| 4.9 | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/16434622067681654378> |
| 4.10 | Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/13538590675078704232> |
| **Модуль «Подвижные игры»**  |
| 4.11 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251> |
|  **Итого** | **21** |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре**  |
| 1.1 | История развития физической культуры в России | 0,25 | <https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw> |
| 1.2 | Развитие национальных видов спорта в России | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 0,20 | <https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E> |
| 2.2 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | 0,20 | <https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,40** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478> |
|  **Итого по разделу** | **0,10** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы баскетбола** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел спортивные игры | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/6896292475177699517> |
| 4.2 | Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/12681925753808306631> |
| 4.3 | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/12388168821190224202> |
| 4.4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U\> |
| 4.5 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/4536612797023050531> |
| 4.6 | Технические действия в условиях игровой деятельности | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/10414192145512000516> |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы футбол** |
| 4.7 | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/13932416663922951317> |
| 4.8 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча | 2 | <https://yandex.ru/video/preview/1658539603811451927> |
| **Модуль «Подвижные игры» Элементы волейбола** |
| 4.9 | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/16434622067681654378> |
| 4.10 | Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; Учебная игра | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=ItQbfVXcHFk> |
| **Модуль «Подвижные игры ».** |
| 4.11 | Подвижные игры с элементами спортивных игр.Подвижные игры разных народов. | 3 | <https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251> |
|  **Итого** | **21** |  |

**Модуль «Зимние виды спорта»**

**Часть 1. 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 физкультурной 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 ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

 Спортивно-оздоровительная физическая культура. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

 ***2 класс***

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы физкультурной 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.****Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. 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.

 **3 класс**

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

***Способы физкультурной 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*.**  *Физкультурно-оздоровительная деятельность* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

 **4 класс**

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

***Способы физкультурной 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.***  *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность.*

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

 **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

* установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываютсяв театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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;

*коммуникативные УУД:*

* 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;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

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**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
* 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.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
* 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.

**3класс**

**Личностные результаты.**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, 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);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс.**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

 **Часть 3. Тематическое планирование.**

 **1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 0,10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,10** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0,10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | 0,10 |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Осанка человека | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
| 3.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,15 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,65** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
|  **Модуль «Зимние виды спорта»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Строевые команды в лыжной подготовке | 3ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.3 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками, без палок) | 3ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.4 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками, без палок) | 3ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого** | **10** |  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330> |
| 2.2 | Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация) | 0,15 | <https://yandex.ru/video/preview/5096181942098258387> |
| 2.3 |  Дневник самоконтроля | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,50** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Утренняя зарядка | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/5598504021114176457> |
| 3.2 |  Закаливание организма | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462> |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
|  **Модуль «Зимние виды спорта»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Передвижение на лыжах двухшажным ходом | 3ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.3 | Спуски и подъемы на лыжах | 2ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.4 | Торможение лыжными палками и падение на бок | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого** | **8ч** |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры у древних народов | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | История появления современного спорта | 0,10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,35** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.2 | Измерения пульса на уроках физической культуры | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2.3 | Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой | 0,10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,60** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Дыхательная гимнастикаЗрительная гимнастика | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Зимние виды спорта»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка | 1ч | <https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939> |
| 4.2 | Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом | 3ч | <https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190> |
| 4.3 | Повороты на лыжах способом переступанием стоя на месте и в движении | 3ч | <https://yandex.ru/video/preview/12925721935666286089> |
| 4.4 | Торможение плугом | 1 | <https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522> |
|  **Итого** | **8ч** |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наи менование разделов и тем программы** | **Количество часов**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры в России | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418> |
| 1.2 | Развитие национальных видов спорта в России | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418> |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 0,25 | <https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E> |
| 2.2 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | 0,15 | <https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,40** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478> |
|  **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  |
| **Модуль «Зимние виды спорта»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел лыжная подготовка | 1ч | <https://yandex.ru/video/preview/1965780013026297939> |
| 4.2 | Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом | 2ч | <https://yandex.ru/video/preview/13412331116583363190><https://yandex.ru/video/preview/6158665137976545522> |
| 4.3 |  Передвижением на лыжах одновременный одношажный ход | 2ч | <https://yandex.ru/video/preview/16533279557304519651> |
| 4.4 | Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций. | 3 | <https://yandex.ru/video/preview/7846236956055600400> |
|  **Итого** | **8ч** |  |

 **Модуль «Спорт»**

**Часть 1. 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 физкультурной деятельности.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

 *Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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 физкультурной 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.****Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. 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 физкультурной 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*.**  *Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*. 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 физкультурной 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.***  *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 деятельность.*  Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

* установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываютсяв театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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;

*коммуникативные УУД:*

* 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;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

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**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной);
* 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.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
* 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.

**3класс**

**Личностные результаты.**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, 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);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс.**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**Часть 3. Тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 0,10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,10** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0,30 | <https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330><https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | **0,30** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964><https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Осанка человека | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
| 3.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/902118627761825931><https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,60** |  |
| **Раздел 5. Прикладно -ориентированная физическая культура** |
| **Модуль « Спорт»** |
| 5.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://www.gto.ru/><https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE> |
|  **Итого по разделу**  | **2** |  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/371530285637196580><https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр | 0,15 | <https://yandex.ru/video/preview/5096181942098258387><https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/39987149460722330> |
| 2.2 | Физические качества (сила, быстрота, гибкость, координация) | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/371530285637196580> |
| 2.3 |  Дневник самоконтроля | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,60** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Утренняя зарядка | 0,5 | <https://yandex.ru/video/preview/5598504021114176457> |
| 3.2 |  Закаливание организма | 0,5 | <https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462> |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,15** |  |
| **Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| **Модуль «Спорт»** |
| 5.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://www.gto.ru/><https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE> |
|  **Итого по разделу**  | **2** |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры у древних народов | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/5067141944807315910> |
| 1.2 | История появления современного спорта | 0,10 | <https://www.youtube.com/watch?v=vMfhb-LBUzQ> |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/3240036458060262661> |
| 2.2 | Измерения пульса на уроках физической культуры | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/2106753552570960803> |
| 2.3 | Дозировка физической культуры во время занятий физической культурой | 0,25 | <https://www.youtube.com/watch?v=ZXl-5oBG750> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,60** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,10 | <https://youtu.be/zihFP3_um8A> |
| 3.2 | Дыхательная гимнастикаЗрительная гимнастика | 0,10 | <https://youtu.be/KTJL7TWLRXQ><https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3225757.html?ysclid=l71qylmvyf996340052> |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
| **Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| **Модуль « Спорт»** |
| 5.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://www.gto.ru/><https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE> |
|  **Итого по разделу**  | **2** |  |
|  |  |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре 1** |
| 1.1 | История развития физической культуры в России | 0,10 | <https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw> |
| 1.2 | Развитие национальных видов спорта в России | 0,10 | <https://yandex.ru/video/preview/5463221985841787418> |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 0,25 | <https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E> |
| 2.2 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/5356841163907171373> |
|  |  **Итого по разделу**  | **0,50** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения | 0,30 | <https://yandex.ru/video/preview/10533462617761021478> |
|  **Итого по разделу** | **0,30** |  |
| **Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| **Модуль «Спорт»** |
| 5.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 2 | <https://www.gto.ru/><https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE> |
|  **Итого по разделу**  | **2** |  |

**Модуль « Бадбинтон»**

**Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 **1 КЛАСС**

Знания о бадминтоне. Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

Способы самостоятельной деятельности. Бадминтон как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Режим дня при занятиях бадминтоном. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Физические упражнения. Упражнения общей разминки. Упражнения специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона.. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

**Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии**.

*Упражнения для развития моторики и координации с предметами: Основные* хваты ракетки. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана.

*Бадминтонные технические упражнения*. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

*Игры и игровые задания, спортивные эстафеты:* Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана».

 *Организующие команды и приёмы*: Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

 **2 КЛАСС**

Знания о бадминтоне. История развития бадминтона, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире и России. Олимпийское движение в бадминтоне. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене. Юниорские и юношеские соревнования по бадминтону («Проба пера», Хрустальный волан»). Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Способы самостоятельной деятельности. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для 18 профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения общей и специальной разминки. Выполнение упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания.

**Индивидуальные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.**

**Специальные упражнения для разминки с ракеткой.**

*Упражнения для развития моторики и координации с предметами* Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног. Упражнения для освоения техники бадминтона Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.

*Игры и игровые задания, спортивные эстафет:*  Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Подбей волан», «Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой». Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**3 КЛАСС**

Знания о бадминтоне. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении упражнений бадминтона. Влияние регулярного выполнения физических упражнений с элементами бадминтона на человека. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении физических упражнений. Подбор и выполнение индивидуальных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений бадминтона. Моделирование физической нагрузки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, специальной разминки.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, 19 спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики и лечения миопии.

*Организующие команды и приёмы*. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

*Спортивно-оздоровительная деятельность* Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

*Упражнения для освоения техники бадминтона* Подача и обмен ударами. Отброс слева и справа.

*Игры и игровые задания, спортивные эстафеты* Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой», «Бадминтон левыми руками».

**4 КЛАСС**

*Знания о бадминтоне.* Бадминтон – идеальный вид спорта для школы. Элитный уровень бадминтона. Принципиальные различия массового и профессионального бадминтона. Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, увеличения эффективности развития гибкости, координации средствами бадминтона.

*Способы самостоятельной деятельности*. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Подбор и выполнение парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность* Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона. Упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии. Организующие команды и приёмы: совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность* Плоские удары в центре корта. Специальные упражнения для разминки с ракеткой. Подвижные игры: «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям 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.

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

**Личностные результаты**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного «Бадминтон». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Метапредметные результаты**

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
* умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

***познавательные УУД:***

* находить общие и отличительные признаки игры в бадбинтон;
* владение достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по бадминтону на международной спортивной арене;
* проявление готовности к совместной деятельности при освоении и выполнении двигательных действий в бадминтоне, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игры в бадминтон, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения ;

***коммуникативные УУД:***

* умение ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в бадминтоне, применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* умение выявлять признаки положительного влияния занятий бадминтоном на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне; умение устанавливать связь между физическими упражнениями на основе двигательных действий бадминтона и их влиянием на развитие физических качеств;

***регулятивные УУД:***

* умение организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игру в бадминтон, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
* умение продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач посредством игры в бадминтон на уроках, во внеурочной деятельности.

**Предметные результаты**

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

* умение моделировать правила безопасного поведения при освоении двигательных действий в бадминтоне;
* умение описывать влияние занятий бадминтоном на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами;
* умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками;
* подвижные игры с элементами бадминтоном.

**2 класс**

**Личностные результаты**

* проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
* проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

***познавательные УУД****:*

* умение кратко излагать историю возникновения игры в бадминтон, достижений страны по бадминтону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах;
* умение описывать технику выполнения изученных двигательных действий в бадминтоне; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты**.**

***коммуникативные УУД*:**

* умение составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением бадминтона в физкультминутки и динамические паузы как средства для профилактики миопии;
* умение измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей:
* гибкости, координационных способностей;
* измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении игровых упражнений бадминтона с различной нагрузкой.
* участие в играх, спортивных эстафетах и игровых заданиях с элементами бадминтона;

умение устанавливать ролевое участие членов команды;

***регулятивные УУД:***

* применение физических упражнений, основанных на двигательных действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей;
* выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии; демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в бадминтоне (бег, прыжки, выпады);

**Предметные результаты**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

* применение действиях бадминтона, на развитие координационно-скоростных способностей;
* выполнение упражнений с разноцветными воланами (с двумя) для профилактики миопии;
* демонстрация техники перемещения для выполнения игровых действий в

бадминтоне (бег, прыжки, выпады);

* демонстрация техники выполнения физических и технических упражнений бадминтона для развития координации работы рук и глаз, хватательных навыков, общей устойчивости и баланса, скоростных качеств, реакции и способности быстро менять направление движения; прыжковые навыки;
* применение умений и навыков выполнения упражнений с элементами бадминтона в процессе участия в подвижных играх и спортивных эстафетах;
* умение осваивать умения и навыки по самостоятельной организации подвижных игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона;
* выполнение организующих приемов и команд для организованной работы в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**3 класс**

**Личностные результаты**

* умение получать новые знания о виде спорта бадминтон как эффективном средстве формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* умение соблюдать установку на необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях бадминтоном; умение руководствоваться экологическим мышлением в познавательной, коммуникативной и социальной практики при освоении игры в бадминтон.
* По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

***познавательные УУД:***

* выполнение задания на составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона по преимущественной целевой направленности их использования;
* находить и представлять материал по заданной теме;
* объяснить связь физических бадминтонных упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
* умение описывать технику выполнения освоенных физических упражнений с элементами бадминтона; умение формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях бадминтоном;
* умение выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений с элементами бадминтона

***коммуникативные УУД*:**

* умение самостоятельно проводить специальную разминку для занятий бадминтоном;
* выполнение индивидуальные упражнения и упражнения в паре с разноцветными воланами для профилактики миопии; умение организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет по бадминтону.

***регулятивные УУД:***

* освоение и демонстрация техники двигательных действий бадминтона и улучшение качественных и количественных показателей при выполнении контрольных упражнений;
* освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону;
* освоение универсальных умений при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по бадминтону.

**Предметные результаты**

К концу обучения **в третьего класса** обучающийся научится:

* выполнение техники разучиваемых физических упражнений с элементами бадминтона;
* осваивание техники выполнения комплексов упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
* проявление физических качеств: гибкости, координации и демонстрация динамики их развития;
* освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

**4 класс**

**Личностные результаты**

* умение пересказывать тексты по истории бадминтона, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* понимание и перечисление физических упражнений, используемых для игры в бадминтон в классификации по преимущественной целевой направленности;
* знание и применение методики определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

***познавательные УУД:***

* умение измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкости, координационно-скоростных способностей);
* объяснение техники разученных физических упражнений по бадминтону;
* умение общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
* умение моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц;
* умение составлять, организовывать и проводить подвижные игры на материале бадминтона с элементами соревновательной деятельности.

***коммуникативные УУД*:**

* освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (учебно-тренировочный процесс по бадминтону);
* умение моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
* освоение универсальных умений по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
* освоение навыков по самостоятельному выполнению общеразвивающих и специальных упражнений при различных видах разминки в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, стоя);
* умение принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

***регулятивные УУД:***

* освоение и демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений;
* освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений бадминтона;
* проявление физических качеств гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений бадминтона.

**Предметные результаты**

К концу обучения **четвертого класса** обучающийся научится:

* освоение универсальных умений по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений бадминтона;
* умение описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по бадминтону;
* умение описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по бадминтону;
* умение выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений бадминтона; соблюдение правил техники безопасности при занятиях бадминтоном;
* освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону;
* освоение универсальные умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* освоение технических действий из бадминтона;
* умение описывать и демонстрировать деятельности по бадминтону;
* умение выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений соблюдение правил техники безопасности при занятиях бадминтоном;
* освоение универсальных умений в самостоятельной проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет по бадминтону;
* освоение универсальные умений управлять эмоциями в процессе учебной иигровой деятельности;
* освоение технических действий из бадминтона.

 **Часть 3. Тематическое планирование.**

 **1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | История развития бадминтона как вид спорта | 0,20 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Бадминтон как средствоукрепления здоровья,закаливания и развитияфизических качеств | 0,30 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | **0,30** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Режим дня при занятияхбадминтоном. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Закаливание организма средствами занятийбадминтоном | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
|  **Модуль « Бадбинтон»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел бадминтон | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Разминочныеупражнения с ракеткой | 0,50 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.3 | Перемещения с воланоми ракеткой | 0,50 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.4 | Смена хвата и работа ног | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.5. | Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | **4 ч** |  |
| **Итого** | **5ч** |  |

 **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | История развития бадминтона, и егороль в современном обществе | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,25** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Контрольные измерениямассы длины своего тела, уровня развитияфизических качеств. Осанка. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Способы самоконтроля за нагрузкой при выполненииигровых упражнений бадминтона | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Самостоятельныеразвивающие, подвижныеигры и спортивныеэстафеты, командные перестроения | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
|  **Модуль « Бадбинтон»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел бадминтон | 0,50 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Упражнения для освоения техники бадминтона | 0,50 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.3 | Игра у сетки и выпады | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.4 | Игра у сетки и начало игры | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.5. | Игры и игровыезадания, спортивные эстафеты | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Итого по разделу** | **4 ч** |  |
|  **Итого** |  **5ч** |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Влияние регулярноговыполнения физическихупражнений сэлементами бадминтона на организм человека. | 0,20 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,20** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Первые внешние признаки утомленияна занятиях бадминтона. | 0,30 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | **0,30** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Демонстрация умений построения иперестроения,перемещенийразличнымиспособамипередвижений, включая приставныешаги, выпады, прыжки | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Самостоятельныеразвивающие, подвижныеигры и спортивныеэстафеты, командные перестроения | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
|  **Модуль « Бадбинтон»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел бандбинтон | 0,50 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Освоение универсальных умений привыполнении организующихкоманд и строевых упражнений | 0,50 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.3 | Освоение правил бадминтона | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.4 | Упражнения для освоения техникибадминтона | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.5. | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Итого по разделу** | **4 ч** |  |
|  **Итого** |  **5ч** |  |

 **4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Влияние регулярноговыполнения физическихупражнений сэлементами бадминтона на организм человека. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  **Итого по разделу** | **0,25** |  |
|  **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**  |
| 2.1 | Принципиальные различия массовогои профессионального бадминтона. | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Итого по разделу** | **0,25** |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Самостоятельноепроведениеразминки по её видам | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3.2 | Самостоятельныеразвивающие, подвижныеигры и спортивныеэстафеты, командные перестроения | 0,25 | <https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964> |
|  **Итого по разделу** | **0,50** |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
|  **Модуль « Бадбинтон»** |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры раздел бадбинтон | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.2 | Освоение принциповопределения максимально допустимой для себя нагрузкипри выполнениифизическихупражненийэлементами бадминтона | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.3 | Подача и обмен ударами | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.4 | Отброс слева и справа | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4.5. | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 1ч | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Итого по разделу** | **4 ч** |  |
|  **Итого** |  **5ч** |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура 4 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФГОС СОО. Предметная линия учебников А. П. **Матвеева**. **1**—**4** классы: учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. **Матвеев**. — 6-е изд. — М: Просвещение, 2021

* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
* Образовательные сайты для учителей физической культуры

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://fgosreestr.ru/oop/futbol-dlya-vseh-10-11>

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>

<https://resh.edu.ru>

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя

http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1, http://school-collection.edu.ru, http://www.openclass.ru, <http://spo.1september.ru/urok>

<https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор