

**Муниципальное образование город Краснодар**  
**Частное образовательное учреждение «Начальная общеобразовательная школа**  
**«Счастливое детство»**

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
ЧОУ «НОШ «Счастливое детство»  
(протокол от 31.08.2021 г. № 04/21)

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ЧОУ «НОШ «Счастливое детство»

Документ подписан электронной подписью

Шадрина Ольга Владимировна  
Сертификат: 3a84915b3cf18bdd99a737306abac3539d123a3  
Действует с 27.11.2023 до 27.02.2025

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

**Уровень образования (класс):** начальное общее образование, 1-4 классы

**Количество часов:** 270 часов

**ФИО учителя:** Барсук О. К.

**Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании).
- Федеральным законом от 3 августа 2018 г. № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона „Об образовании в Российской Федерации».
- Законом Российской Федерации от 25 октября 1991 г. № 1807-1 «О языках народов Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 185-ФЗ).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 №63180).
- Санитарными правилами СП 2.4.36648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СП 2.4.3648–20).
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее-СанПиН 1.2.3685–210).
- Основной образовательной программой начального общего образования ЧОУ «НОШ «Счастливое детство».
- Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования, авторы: Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С.
- Положением о рабочей программе ЧОУ «Начальная общеобразовательная школа «Счастливое детство».

**На основе:**

- Учебно-методического комплекта «Начальная школа XXI века» допущенного Министерством образования РФ и соответствующему федеральному государственному стандарту начального общего образования.
- Учебного плана ЧОУ «Начальная общеобразовательная школа «Счастливое детство».

## 1 класс

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

#### К концу 1 класса:

##### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Краснодарского края в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

##### **Организация здорового образа жизни**

##### **Обучающийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

##### **Наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой**

##### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять нормативы подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне»

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Содержание учебного предмета, с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности**

Тематическое планирование	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре</b>	<p>Значение понятия «физическая культура».</p> <p>Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.</p> <p>Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера.</p> <p>Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.</p> <p>Части тела человека.</p>	<p><b>Объяснять</b> значение понятия «физическая культура»; <b>определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> значение занятий физическими упражнениями для человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника <b>объяснять</b> связь физической культуры и охоты в древности; <b>описывать</b> способ обучения детей приёмам охоты у древних народов.</p> <p><b>Понимать</b> значение физической подготовки в древних обществах; <b>называть</b> физические качества, необходимые охотнику; <b>понимать</b> важность физического воспитания в детском возрасте; <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Называть</b> части тела человека.</p>
<b>Организация здорового образа жизни</b>	<p>Планирование режима дня школьника 1 класса.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>Физкультминутки.</p> <p>Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.</p> <p>Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.</p>	<p><b>Понимать</b> значение понятия «режим дня»; <b>называть</b> элементы режима дня; <b>понимать</b> значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; <b>соблюдать</b> правильный режим дня.</p> <p><b>Понимать</b> понятия «правильное питание», «режим питания»; <b>соблюдать</b> режим питания; <b>различать</b> более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания.</p> <p><b>Объяснять</b> значение понятия «гигиенические процедуры»; <b>знать</b> правила выполнения элементарных закаливающих процедур.</p>

<p><b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b></p>	<p>Оценка самочувствия по субъективным признакам.</p>	<p><b>Определять</b> внешние признаки собственного недомогания.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.  Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении.)</p>	<p><b>Понимать</b> технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.  <b>Понимать</b> технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.  С помощью иллюстраций в тексте учебника <b>объяснять</b> правила чтения; <b>знать и выполнять</b> основные правила чтения.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча  Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).</p> <p>Правила проведения подвижных игр.  Правила общения во время подвижной игры.</p>	<p><b>Знать</b> основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; <b>правильно выполнять</b> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <b>бегать</b> с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.  <b>Понимать</b> правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; <b>понимать</b> технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.  <b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  <b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.  <b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность,</p>

		<p>активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p> <p>навыки общения со сверстниками</p>
--	--	--

## 2 класс

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

#### К концу 2 класса:

##### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Краснодарского края в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

##### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Обучающийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту);
- метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять нормативы подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне»

**Выполнять организующие строевые команды и приёмы:**

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

## Содержание учебного предмета, с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности

Тематическое планирование	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних. Олимпийских игр.                      Понятие «чемпион».                      Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.                      Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.                      Правильная осанка в положении сидя и стоя                      Функции стопы. Понятие «плоскостопие».                      Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты об истории возникновения Олимпийских игр; <b>понимать</b> миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.  <b>Называть</b> части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека.  <b>Определять</b> понятие «осанка»; <b>обосновывать</b> связь правильной осанки и здоровья организма человека; <b>описывать</b> правильную осанку человека в положении сидя и стоя.  <b>Определять</b> понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.  <b>Подбирать</b> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <b>подбирать</b> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p>
<p><b>Организация здорового образа жизни</b></p>	<p>Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.                      Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).                      Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.</p>	<p><b>Объяснять</b> значение понятия «здоровый образ жизни»; <b>составлять</b> правильный режим дня; <b>объяснять</b> значение сна и правильного питания для здоровья человека.  <b>Называть</b> способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; <b>описывать</b> простейшие процедуры закаливания.  <b>Называть</b> правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; <b>определять</b> правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.</p>
<p><b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП</b></p>	<p>Контроль осанки в положении сидя и стоя.</p>	<p><b>Определять</b> правильность осанки <input type="checkbox"/> в положении стоя у стены; <b>научиться</b> контролировать осанку в положении сидя и стоя.</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП</b></p>	<p>Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с</p>	<p><b>Уметь</b> готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; <b>выполнять</b></p>



	<p>доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.</p> <p>Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Расслабление мышц в положении лёжа на спине.</p> <p>Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.</p> <p>Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.</p> <p>Ходьба босиком по траве и песку.</p> <p>Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)</p>	<p>упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><b>Уметь планировать</b> физкультминутки в своём режиме дня; <b>выполнять</b> упражнения для физкультминутки.</p> <p><b>Понимать</b> значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; <b>понимать</b> назначение упражнений для расслабления мышц.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><b>Раскрывать</b> правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p><b>Понимать</b> значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; <b>выполнять</b> комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками).</p>	<p><b>Называть</b> правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно <b>выполнять</b> основные движения ходьбы, бега, прыжков; <b>бегать</b> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; <b>бегать</b> дистанцию 1 км на время; <b>выполнять</b> прыжок в длину с разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и</p>

	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд. Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.</p>	<p>отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд. <b>Называть правила</b> техники безопасности на спортивных площадках; <b>понимать правила</b> подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p>
--	---	--

### 3 класс

#### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

##### К концу 3 класса:

##### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);

- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы Краснодарского края;
- организовывать занятия с играми народов Краснодарского края в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Краснодарского края в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег;
- метание малого мяча в горизонтальную цель;
- метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди;
- ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту;
- метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- выполнять нормативы подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне»

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

## 4 класс

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

#### К концу 4 класса:

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Краснодарского края по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Краснодарского края и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы Краснодарского края;
- организовывать занятия с играми народов Краснодарского края в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры народов Краснодарского края в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег;
- метание малого мяча в горизонтальную цель;

- метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди;
- ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту;
- метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- выполнять нормативы подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне»

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

**Содержание учебного предмета, с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности**

Тематическое планирование	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярны виды спорта в современной России. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр. Функции частей скелета человека. Скелет	<b>Описывать</b> с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; <b>обосновывать</b> значение традиционных спортивных развлечений на Руси; <b>объяснять</b> связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; <b>называть</b> самые популярные виды спорта в России. <b>Анализировать и отвечать</b> на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; <b>объяснять</b> различие между летними и зимними Олимпийскими играми; <b>объяснять</b> значение

	<p>конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.</p> <p>Виды травм. Понятие «разминка»</p> <p>Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.</p>	<p>цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника <b>называть</b> талисманы Олимпиады 2014 г.; <b>описывать</b> церемонию открытия Олимпийских игр.</p> <p><b>Называть</b> части скелета человека; <b>определять</b> функции частей скелета и мускулатуры человека.</p> <p><b>Различать</b> основные виды травм; <b>освоить</b> приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.</p> <p><b>Понимать</b> строение дыхательной системы человека; <b>характеризовать</b> процесс дыхания; <b>объяснять</b> функцию дыхательной системы; <b>называть</b> способы тренировки дыхания; <b>понимать</b> связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.</p> <p><b>Определять</b> понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; <b>выявлять</b> и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.</p>
<b>Организация здорового образа жизни</b>	<p>Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.</p>	<p><b>Определять</b> понятие «массаж»; <b>объяснять</b> роль массажа; <b>демонстрировать</b> простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания).</p>
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<p>Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.</p> <p>Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.</p> <p>Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.</p>	<p><b>Характеризовать</b> понятие «частота сердечных сокращений»; <b>объяснять</b> функции сердца; <b>измерять</b> частоту сердечных сокращений; <b>наблюдать</b> собственную ЧСС в состоянии покоя.</p> <p><b>Понимать</b> связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; <b>оценивать</b> состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».</p> <p>Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем <b>составлять</b> индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>



	<p>предыдущего года обучения).</p> <p>Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»).</p> <p>Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).</p>	
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с</p>	<p><b>Называть</b> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно <b>выполнять</b> технику бега и прыжков; <b>бегать</b> с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; <b>бегать</b> дистанцию 1 км на время; <b>выполнять</b> прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; <b>метать</b></p>

	<p>разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</p> <p>Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом.</p>	<p>малый мяч на дальность и на точность; <b>выполнять прыжок</b> в высоту способом «перешагивание».</p> <p><b>Называть</b> правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; <b>выполнять</b> строевые упражнения и строевые приёмы; <b>выполнять</b> акробатические упражнения, лазание, ползание.</p> <p><b>Называть</b> правила техники безопасности на спортивных площадках; <b>знать</b> правила игры в волейбол и баскетбол; <b>выполнять</b> основные технические действия волейбола и баскетбола; <b>организовывать и проводить</b> подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>
--	---	---

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела**

<b>Класс</b>	<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b>	1	Лёгкая атлетика	18 часов
	2	Подвижные игры	13 часов
	3	Гимнастика	7 часов
	4	Национальные игры Кубани	15 часов
	5	Баскетбол	6 часов
	6	Волейбол	4 часа
	7	Веселые старты. Эстафеты	3 часа
<b>Итого:</b>			<b>66 часов</b>
<b>2</b>	1	Лёгкая атлетика	20 часов
	2	Подвижные игры	21 час
	3	Гимнастика	10 часов
	4	Национальные игры Кубани	5 часов
	5	Баскетбол	6 часов
	6	Волейбол	6 часов
<b>Итого:</b>			<b>68 часов</b>
<b>3</b>	1	Лёгкая атлетика	21 час
	2	Подвижные игры	20 часов
	3	Гимнастика	10 часов
	4	Национальные игры Кубани	5 часов
	5	Баскетбол	6 часов
	6	Волейбол	6 часов
<b>Итого:</b>			<b>68 часов</b>
<b>4</b>	1	Лёгкая атлетика	21 час
	2	Подвижные игры	20 часов
	3	Гимнастика	10 часов
	4	Национальные игры Кубани	5 часов

	5	Баскетбол	6 часов
	6	Волейбол	6 часов
<b>Итого:</b>			<b>68 часов</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>270 часов</b>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Солопова Л. А.

«31» августа 2021г.