



## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей:

- 1 Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию,
- 2 Успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- 3 Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

**предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

12. **Предметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса *"Готов к труду и обороне" (ГТО)*.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

| № раздела | Название раздела   | Количество уроков в разделе |
|-----------|--|-----------------------------|
| 1         | Подвижные игры   | 15                          |
| 2         | Гимнастика акробатика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b> | 21                          |
| 3         | Лыжная подготовка <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>     | 21                          |
| 4         | Легкая атлетика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>       | 22                          |
| 5         | Подвижные игры с элементами баскетбола   | 23                          |
| Итого     |  | 102                         |

| № раздела | Название раздела                       | Тема   |
|-----------|--|--|
| 1         | Подвижные игры                         | Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.   |
| 2         | Гимнастика акробатика                  | Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла. <b>Сдача нормативов ГТО</b>                 |
| 3         | Лыжная подготовка                      | Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.<br><b>Сдача нормативов ГТО</b> |
| 4         | Легкая атлетика                        | Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта<br><b>Сдача нормативов ГТО</b>   |
| 5         | Подвижные игры с элементами баскетбола | Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.                                     |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем            | Кол-во<br>часов  | В том числе   |                     |
|----------|--|------------------|---|---------------------|
|          |  |                  | Общие виды деятельности   | Практические работы |
| 1        | Подвижные игры                         | 15               | Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.  | 15                  |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики     | 21               | Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла<br><b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b> | 21                  |
| 3        | Лыжная подготовка                      | 21               | Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.   | 21                  |
| 4        | Легкая атлетика                        | 22               | Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта<br><b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>                           | 22                  |
| 5        | Подвижные игры с элементами баскетбола | 23               | Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка   | 23                  |
| 6        | Теория                                 | В процессе урока | –   | –                   |
|          | Итого:                                 | 102              | -   | 102                 |

| №<br>Урока                      | Тема урока  |
|---------------------------------|---|
| <b>1 четверть</b>               |   |
| <b>Легкая атлетика 12 часов</b> |   |
| 1                               | ТБ Ходьба и бег. Низкий старт. Вызов экстренных служб   |
| 2                               | Ходьба и бег. Высокий старт   |
| 3                               | Ходьба и бег  |
| 4                               | Ходьба и бег. Бег на результат 30 м. <b>Сдача нормативов ГТО</b>  |
| 5                               | Прыжок в длину с места. Травма стопы, оказание первой помощи  |
| 6                               | Прыжок в длину с места.   |
| 7                               | Прыжок в длину с места.   |
| 8                               | Метание малого мяча с места на дальность.   |
| 9                               | Метание малого мяча с места на дальность.   |
| 10                              | Метание набивного мяча  |
| 11                              | Метание набивного мяча <b>Сдача нормативов ГТО</b>  |
| 12                              | Бег по пересеченной местности   |
| <b>Подвижные игры 15 часов</b>  |   |
| 13                              | ТБ во время занятий подвижными играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |
| 14                              | Подвижная игра "Быстро встать в строй" первая помощь при обмороке   |
| 15                              | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.   |
| 16                              | Передача и ловля мяча на месте в парах.   |
| 17                              | Ведение мяча на месте, ловля мяча,отскочившего от пола. Подвижная игра "Бросай- поймай!"                        |
| 18                              | Построение в две шеренги по расчёту. Ловля и передача мяча в движении.  |
| 19                              | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. Первая помощь при носовом кровотечении     |
| 20                              | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура.                           |
| 21                              | Урок - игра. Подвижная игра "Мяч водящему"  |
| 22                              | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.  |
| 23                              | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра  |



|   |   |
|---|---|
|   | "Мяч водящему!"   |
| 24  | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра "Мяч в корзину". Подробный осмотр пострадавшего на наличие травм |
| 25  | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.   |
| 26  | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.   |
| 27  | Урок-игра "Играй, играй, мяч не теряй!", "Мяч водящему!", "Бросай- поймай!"   |
| <b>2 четверть</b>                                 |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики -21 час</b> |   |
| 28  | Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.               |
| 29  | Счёт по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.                                      |
| 30  | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Травма живота и таза оказание первой помощи     |
| 31  | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.   |
| 32  | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.   |
| 33  | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.   |
| 34  | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лёжа на наклонной скамье.                     |
| 35  | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Травма конечностей оказание первой помощи           |
| 36  | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.  |
| 37  | ОРУ с малыми мячами. Перестроение в три шеренги. <b>Сдача нормативов ГТО</b>  |
| 38  | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.   |
| 39  | Кувырок вперёд из упора присев.   |
| 40  | Кувырок вперёд из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.  |
| 41  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазание по канату.                                      |
| 42  | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд. Полоса препятствий.  |
| 43  | ОРУ со скакалкой. "Мост", лёжа на спине.  |
| 44  | Акробатика: "Мост" и стойка на лопатках.  |
| 45  | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки: подтягивание в висе лёжа. <b>Сдача нормативов ГТО</b>                  |

|  |  |
|--|--|
| 46   | Подвижная игра "Два Мороза"  |
| 47   | Подвижные игры "Прыгающие воробышки", "У медведя во бору"  |
| 48   | Подвижная игра "Через кочки и пенёчки"   |
| <b>3 четверть</b>                                      |  |
| <b>Лыжная подготовка – 24 часов</b>                    |  |
| 49   | ТБ Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж.   |
| 50   | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Первая помощь при обморожениях   |
| 51   | Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал".   |
| 52   | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг"   |
| 53   | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.  |
| 54   | Попеременный двушажный ход без палок. Травма позвоночника первая помощь  |
| 55   | Попеременный двушажный ход без палок.  |
| 56   | Попеременный двушажный ход с палками   |
| 57   | Попеременный двушажный ход с палками. Виды и степени обморожений, оказание первой помощи <b>Сдача нормативов ГТО</b>               |
| 58   | Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".   |
| 59   | Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой"  |
| 60   | Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой".   |
| 61   | Спуски в высокой и низкой стойках Травма груди, оказание первой помощи   |
| 62   | Спуски в высокой и низкой стойках  |
| 63   | Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках.   |
| 64   | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.   |
| 65   | Подъёмы и спуски с небольших склонов.  |
| 66   | Повороты переступанием вокруг носков.  |
| 67   | Повороты переступанием вокруг носков.  |
| 68   | Подъём ступающим шагом.  |
| 69   | Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом.  |
| 70   | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. <b>Сдача нормативов ГТО</b>   |
| 71   | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее"  |
| 72   | Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.  |
| <b>Подвижные игры на материале Баскетбола –6 часов</b> |  |
| 73   | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!" травма ноги средней степени |
| 74   | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Игра "Мяч водящему"  |
| 75   | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола. Игра "У кого меньше мячей?"                          |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 76                              | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди после подбрасывания над собой. Игра "Передал-садись!"         |
| 77                              | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра "Передал-садись"                                     |
| 78                              | Ловля мяча на месте в паре. Игра "Играй, играй, мяч не теряй!"   |
| <b>4 четверть</b>               |  |
| <b>Легкая атлетика –6 часов</b> |  |
| 79                              | Прыжки в высоту способом «перешагивания»   |
| 80                              | Прыжки в высоту способом «перешагивания»   |
| 81                              | Прыжки в высоту способом «перешагивания» травма позвоночника оказание первой помощи                                    |
| 82                              | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут.   |
| 83                              | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. <b>Сдача нормативов ГТО</b>                                   |
| 84                              | Тройной прыжок с места Бег в медленном темпе до 2 минут. Первая помощь при переломах                                   |
| <b>Подвижные игры - 9 часов</b> |  |
| 85                              | Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Зайцы в огороде"  |
| 86                              | Подвижная игра на совершенствование навыков в прыжках "Лиса и куры"  |
| 87                              | Подвижная игра на совершенствование навыков бега "К своим флажкам"   |
| 88                              | Подвижная игра на совершенствование навыков бега. Подвижная игра "Волк во рву"   |
| 89                              | Подвижная игра на совершенствование навыков бега "Пятнашки"  |
| 90                              | Подвижная игра на совершенствование навыков метания. Подвижная игра "Попади в обруч"                                   |
| 91                              | Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Кто дальше бросит"  |
| 92                              | Подвижная игра на совершенствование навыков метаний "Точный расчёт"  |
| 93                              | Подвижная игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча "Играй, играй, мяч не теряй!"                        |
| <b>Легкая атлетика 9 часов</b>  |  |
| 94                              | Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.   |
| 95                              | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30сек.  |
| 96                              | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Травма таза оказание первой помощи <b>Сдача нормативов ГТО</b>             |
| 97                              | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед, сед на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 98                              | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег 3x10.  |
| 99                              | Бег 30м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на  |

|     |   |
|-----|---|
|     | обе ноги). <b>Сдача нормативов ГТО</b>      |
| 100 | Бег на 500м. в умеренном темпе.             |
| 101 | Бег 1000м. без учёта времени.               |
| 102 | ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. |