Рабочая программа учебного предмета (далее – РПУП) «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с:

1. **Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования**, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. **Примерной авторской программой по физической культуре**

3. Рабочей программы воспитания, утвержденной приказом гимназии № 127/01-04 от 16.08.2021.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» с 1 по 4 класс отводится по 3ч в неделю (всего 396 ч): в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 99 ч, в 3 классе – 99 ч, в 4 классе – 99 ч.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического комплекта:

– Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

ВЫПУСКНИК НА БАЗОВОМ УРОВНЕ НАУЧИТСЯ:

– ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
– выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и 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;
– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приёмы;
– выполнять гимнастические упражнения;
– выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
– формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как

факторах успешной учебы и социализации;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека, историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.
- раскрывать на примерах (из истории, родного края, личного опыта) положительное влияние занятий физической культуры на физическое, личностное и социального развитие;
- способы и особенности движений и передвижений; положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения; способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;
- метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации;
- будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; понимать различные позиции в подходе к решению учебной задачи, задавать вопросы для их уточнения, четко и аргументировано высказывать свои оценки и предложения; принимать активное участие в работе в паре и в группе, использовать умения вести диалог, речевые коммуникативные средства строить речевое высказывание в устной форме;
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта, представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ВЫПУСКНИК НА БАЗОВОМ УРОВНЕ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:

- 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, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– играть и организовывать подвижные игры;
– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
– объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости;
– подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима;
– перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом;
– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
– осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
– выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
– выполнять метания теннисного мяча на дальность;
– называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга; измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
– выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;
– составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
– выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
– выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол, лапта; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;
– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
– стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям, умение использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий при работе в паре, в группе в ходе решения учебно-познавательных задач, во время участия в проектной деятельности; согласовывать свою позицию с позицией участников по работе в группе, в паре, признавать возможность существования различных точек зрения, корректно отстаивать свою позицию; контролировать свои действия и соотносить их с поставленными целями и действиями других участников, работающих в паре, в группе.
– знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
– выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
– участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;
– знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
– знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники

выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием;

– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях;

– знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.
Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

– ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

– представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

– познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

– познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

– интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

– осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

– экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

– экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

– ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

– выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

– моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

– устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

– классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

– приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

– самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

– формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

– овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

– использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

– использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные** учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

– описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

– строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

– организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
– проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
– продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
– конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
– оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
– контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
– предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
– осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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.

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; в высоту с прямого разбега;
– передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

– организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
– выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **третьем** классе обучающийся научится:
– соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
– демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
– измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
– выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
– выполнять движение 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, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
– передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
– выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
– выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 сердечнососудистой и дыхательной систем;
– приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
– приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
– проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
– демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
– демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
– демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
– выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
– выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
– демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
– выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
– выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата

Источник получения знаний, формирования умений, навыков	Виды деятельности обучающихся
Теоретическая часть, что такое физическая культура, основные понятия	**Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. **Пересказывать** тексты по истории физической культуры. **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
Физические упражнения	**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития. **Характеризовать** показатели физической подготовки. **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.
Самостоятельные занятия	**Составлять** индивидуальный режим дня. **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные наблюдения за физ. развитием и физ. подготовкой	**Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. **Измерять** показатели физических качеств. **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Игры и развлечения	**Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности. **Организовывать** и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физкультурно-оздоровительная деятельность	**Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Движения и передвижения строем	**Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
Акробатика	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Снарядная гимнастика	**Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
Прикладная гимнастика	**Описывать** технику гимнастических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнений гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
Беговая подготовка	**Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать**

	правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Прыжковая подготовка	**Описывать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Броски большого мяча	**Описывать** технику бросков большого набивного мяча. **Осваивать** технику бросков большого набивного мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Метание малого мяча	**Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
Лыжная подготовка	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Осваивать** универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
Технические действия на лыжах	**Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
Технические действия в воде	**Соблюдать** правила поведения в воде. **Объяснять** технику разучиваемых действий. **Осваивать** технические действия в воде.
Плавание	**Осваивать** плавание кролем на груди. **Проявлять** выносливость при проплывании учебной дистанции.
Подвижные игры	**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники

	безопасности во время подвижных игр.
Спортивные игры	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
Общефизическая подготовка	**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. **Развивать** физические качества.

Система оценки достижения планируемых результатов

Текущий контроль успеваемости проводится поурочно, по темам, по триместрам. Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы.

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов. Наряду с этим используется платформа «РЭШ» и «РДШ», «Библиотека МЭШ», «ЕИС Контент».

Содержание курса

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. Позволяют определить уровень физического развития учащихся. Тестовыми пражнениями являются:

Бег 30 метров – скорость.

Бег 3х10 метров (челночный бег) – ловкость.

Бег 6 минут – выносливость.

Прыжок в длину с места – скоростно-силовые способности. Наклон вперёд из положения сидя – гибкость.

Подтягивание (мальчики – в висе, девочки – в висе лёжа) – сила.

Ниже представлены таблицы ШКОЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ, разработанные на основе нормативов по физической подготовке для школьников и Авторской рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы», Москва. Просвещение, 2019 г. На основе данных нормативов, составлены нормативы домашнего задания для самостоятельной подготовки учащихся в домашних условиях для развития физических качеств, которые позволяют улучшить результаты школьного многоборья в течение учебного года. (включен в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254, с изменениями, внесенными приказом № 766 от 23 декабря 2020 года).

Оценка 5 в многоборье соответствует высокому уровню физической подготовленности. Оценка 4 – выше среднего. Оценка 3 – среднему. Оценка 2 -ниже среднего. Оценка 1 – низкому (результат ниже 2).

2 класс		Мальчики						2 класс		Девочки					
ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
		0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1			0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1
	25	5.2	8.8	1250	175	11	7		25	5.4	9.4	1050	165	15	18
	24	-	-	1230	-	-	-		24	-	-	1030	-	-	-
	23	-	8.9	1210	-	10	6		23	-	9.5	1010	-	14	17
	22	-	-	1200	-	-	-		22	-	-	1000	-	-	-
	21	5.3	-	1190	170	9	-		21	5.5	-	990	160	13	16
	20	-	9.0	1180	-	-	5		20	-	9.6	980	-	-	-
	19	-	-	1170	-	8	-		19	-	-	970	-	12	15
	18	-	-	1160	-	-	-		18	-	-	960	-	-	-
5	17	5.4	9.1	1150	165	7	4	5	17	5.6	9.7	950	155	11	14
	16	-	-	1130	-	-	-		16	-	-	930	-	-	-
	15	5.5	9.2	1100	160	-	-		15	5.7	9.8	910	150	-	13
	14	5.6	-	1070	-	-	-		14	5.8	-	890	-	10	-
	13	5.7	9.3	1040	155	6	-		13	5.9	9.9	880	145	-	12
	12	5.8	-	1010	-	-	-		12	6.0	-	870	-	9	-
	11	5.9	9.4	980	150	-	-		11	6.1	10.0	860	-	-	11

4	10	6.0	9.5	950	145	5	3	4	10	6.2	10.1	850	140	8	10
3	9	6.1	-	930	-	-	-	3	9	6.3	-	830	-	-	-
	8	6.2	9.6	910	140	-	-		8	6.4	10.2	800	135	7	9
	7	6.3	-	890	-	4	-		7	6.5	10.3	770	-	-	-
	6	6.4	9.7	870	135	-	-		6	6.6	10.4	740	130	6	8
	5	6.6	9.8	850	-	-	-		5	6.8	10.5	710	-	-	-
	4	6.8	9.9	825	130	-	-		4	7.0	10.6	680	-	-	7
	3	7.0	10.0	800	125	3	2		3	7.2	10.7	650	125	5	6
2	2	7.1	10.1	770	120	2	1	2	2	7.3	10.8	640	120	4	5
	1	7.2	10.2	750	115	1	-		1	7.4	10.9	630	115	3	4
3 класс		Мальчики						3 класс		Девочки					
ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
5	25	4.9	8.5	1300	185	11	8	5	25	5.1	9.0	1100	170	17	20
	24	-	-	1280	-	-	-		24	-	-	1080	-	-	-
	23	-	8.6	1260	-	10	7		23	-	9.1	1060	-	16	19
	22	-	-	1250	-	-	-		22	-	-	1050	-	-	-
	21	5.0	-	1240	180	9	-		21	5.2	-	1040	165	15	18
	20	-	8.7	1230	-	-	6		20	-	9.2	1030	-	-	-
	19	-	-	1220	-	8	-		19	-	-	1020	-	14	17
	18	-	-	1210	-	-	-		18	-	-	1010	-	-	-
	17	5.1	8.8	1200	175	7	5		17	5.3	9.3	1000	160	13	16
	16	-	-	1180	-	-	-		16	5.4	-	980	-	-	-
	15	5.2	8.9	1150	170	-	-		15	5.5	9.4	960	-	12	15
	14	5.3	-	1120	-	-	-		14	5.6	-	940	-	-	-

4	13	5.4	9.0	1090	165	6	-	4	13	5.7	9.5	930	155	11	14
	12	5.5	9.1	1060	160	-	-		12	5.8	-	920	-	-	13
	11	5.6	9.2	1030	155	-	-		11	5.9	9.6	910	-	10	12
	10	5.7	9.3	1000	150	5	4		10	6.0	9.7	900	150	9	11
3	9	5.8	-	980	-	-	-	3	9	6.1	-	880	-	-	-
	8	5.9	9.4	960	-	-	-		8	6.2	9.8	850	145	8	10
	7	6.0	9.5	940	145	4	-		7	6.3	9.9	820	-	-	-
	6	6.1	9.6	920	-	-	-		6	6.4	10.0	790	140	7	9
	5	6.3	9.7	900	140	-	-		5	6.5	10.1	760	-	-	-
	4	6.5	9.8	870	-	-	-		4	6.7	10.2	730	135	-	8
	3	6.7	9.9	850	135	3	3		3	6.9	10.3	700	130	6	7
2	2	6.8	10.0	825	130	2	2	2	2	7.0	10.4	680	125	5	6
	1	6.9	10.1	800	125	1	1		1	7.1	10.5	650	120	4	5
4 класс		Мальчики						4 класс		Девочки					
ОЦ	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П	Оц	ОЧ	30	10	6	ДЛ	Н	П
		0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1			0.1-2	0.1-1	40-1	5-2	1-1	1-1
	25	4.9	8.3	1350	195	12	9		25	5.0	8.8	1150	180	18	22
	24	-	-	1330	-	-	-		24	-	-	1130	-	-	-
	23	-	8.4	1310	-	11	8		23	-	8.9	1110	-	17	21
	22	-	-	1300	-	-	-		22	-	-	1100	-	-	-
	21	5.0	-	1290	190	10	7		21	5.1	-	1090	175	16	20
	20	-	8.5	1280	-	-	-		20	-	9.0	1080	-	-	-
	19	-	-	1270	-	9	6		19	-	-	1070	-	15	19
	18	-	-	1260	-	-	-		18	-	-	1060	-	-	-

5	17	5.1	8.6	1250	185	8	5	5	17	5.2	9.1	1050	170	14	18
4	16	-	-	1230	-	-	-	4	16	-	-	1030	-	-	-
	15	5.2	8.7	1200	180	-	-		15	5.3	9.2	1010	-	13	17
	14	-	-	1170	-	-	-		14	-	-	990	165	-	-
	13	5.3	8.8	1140	175	7	-		13	5.4	9.3	980	-	12	16
	12	5.4	-	1110	170	-	-		12	-	-	970	160	-	15
	11	5.5	8.9	1080	165	-	-		11	5.5	9.4	960	-	11	14
	10	5.6	9.0	1050	160	6	4		10	5.6	9.5	950	155	10	13
3	9	5.7	-	1030	-	-	-	3	9	5.7	9.6	930	-	-	-
	8	5.8	9.1	1010	155	-	-		8	5.8	9.7	900	-	9	12
	7	5.9	-	990	-	5	-		7	5.9	9.8	870	150	-	-
	6	6.0	9.2	970	150	-	-		6	6.0	9.9	840	-	8	11
	5	6.1	9.3	950	-	-	-		5	6.1	10.0	810	145	-	10
	4	6.3	9.4	920	145	-	-		4	6.3	10.2	780	-	-	9
	3	6.5	9.5	900	140	4	3		3	6.5	10.4	750	140	7	8
2	2	6.6	9.6	870	135	3	2	2	2	6.6	10.5	725	135	6	7
	1	6.7	9.7	850	130	2	1		1	6.7	10.6	700	130	5	6

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя следующие учебные темы. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»;
- Проведение занятий в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы упражнений на развитие основных физических качеств);

- Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений;
- Проведение игр в пионербол и лапту по упрощенным правилам;
- Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;

«Оценка эффективности занятий физической культурой»:

- простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой;
- определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения;
- общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); висы и упоры (мальчики – подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки –подтягивание из виса лежа); лазание и перелезание; упражнения в равновесии;
- легкая атлетика: беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений; челночный бег; ускорения с высокого старта; кроссовый бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения(на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (2 шагов);
- лыжные гонки: передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход); подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);
- лапта: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча; броски мяча; овладение игрой (игра по упрощенным правилам);
- пионербол: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и через сетку); броски и ловля мяча (в парах, через сетку, одной и двумя руками), овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);
- подвижные игры: умение играть в различные игры.

Прикладно-ориентированная подготовка:

- прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости:

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты;
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты;
- лапта: развитие выносливости, силы, быстроты;
- пионербол, подвижные игры: развитие быстроты, ловкости, координации движений.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа											
		Классы											
				1		2		3		4			
		план	итог	план	итог	план	итог	план	итог	план	итог	план	итог
I	Знания о физической культуре												
1	История физической культуры	В процессе урока											
2	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока											
3	Физическая культура человека	В процессе урока											
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий											
III	Физическое совершенствование												
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели											
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели											
2.1	Гимнастика с основами акробатики			18		18		18		18			
2.2	Легкая атлетика			16		16		16		16			
2.3	Подвижные игры с элементами видов:			45		45		45		45			
2.3.1	Лапта												
2.3.2	Бадминтон												

2.3.3	Волейбол												
2.3.4	Баскетбол												
2.4	Лыжная подготовка			20		20		20		20			
Всего:				99		99		99		99			

Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» составлено **с учетом Рабочей программы воспитания.**
Воспитательный потенциал предмета. Воспитательный потенциал физической культуры – это наличие в спортивной деятельности факторов и условий оказания воспитательного воздействия на личность, занимающуюся спортивной деятельностью. Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как фактор воспитания учащихся:

- повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение.
- повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.
- преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и обязательное при этом проявление волевых усилий. Занятия физической культурой - это модель быстропротекающих социально-психологических явлений.

В связи с этим необходим учет воспитательного потенциала урока физической культуры в процессе развития личностных качеств учащихся.

1 класс (99 часов)

№	Наименование модуля	Всего часов	Информация об электронных учебно-методических материалах	Воспитательный потенциал урока в соответствии с модулем «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	16	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных	**Ценности научного познания:** интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию. **Гражданско-патриотического воспитания:** понимание значения физической культуры в жизни современного общества **Формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства **Экологическое воспитание:** внимательное отношение к человеку, его потребностям в

			ресурсов http://school-collection.edu.ru	жизнеобеспечивающих двигательных действиях
2	Гимнастика с основами акробатики	18	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений. **Ценности научного познания:** познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. **Гражданско-патриотического воспитания:** освоение и выполнение физических упражнений **Экологическое воспитание:** осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей
3	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/	**Ценности научного познания:** познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек. **Формирование культуры здоровья:** необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях

			ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	физической культурой и спортом **Гражданско-патриотического воспитания:** стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью.
4	Подвижные игры с элементами лапты, волейбола, баскетбола, бадминтона.	45	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Гражданско-патриотического воспитания:** нормы поведения и правилах межличностных отношений. **Ценности научного познания:** познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность **Формирование культуры здоровья:** необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом. **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью

2 класс (99 часов)

№	Наименование модуля	Всего часов	Информация об электронных учебно-методических материалах	Воспитательный потенциал урока в соответствии с модулем «Школьный урок»

1	Легкая атлетика	16	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой **Ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека **Гражданско-патриотического воспитания:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе **Экологическое воспитание:** внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях
2	Гимнастика с основами акробатики	18	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений. **Ценности научного познания:** интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности **Гражданско-патриотического воспитания:** доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью

3	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства **Ценности научного познания:** познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек. **Гражданско-патриотического воспитания:** стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности **Экологическое воспитание:** осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей
4	Подвижные игры с элементами лапты, волейбола, баскетбола, бадминтона.	45	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом **Ценности научного познания:** познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность **Гражданско-патриотического воспитания:** стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности **Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку

3 класс (99 часов)

№	Наименование модуля	Всего часов	Информация об электронных учебно-методических материалах	Воспитательный потенциал урока в соответствии с модулем «Школьный урок»
1	Легкая атлетика	16	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом **Ценности научного познания:** познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек **Гражданско-патриотического воспитания:** заинтересованность в научных знаниях о человеке. **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью
2	Гимнастика с основами акробатики	18	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/	**Формирование культуры здоровья:** ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений. **Ценности научного познания:** интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности **Гражданско-патриотического воспитания:** доброжелательное и уважительное отношение при

			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	объяснении ошибок и способов их устранения **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью
3	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой **Ценности научного познания:** интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию **Гражданско-патриотического воспитания:** готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных и познавательных задач. **Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях

4	Подвижные игры с элементами лапты, волейбола, баскетбола, бадминтона.	45	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом **Ценности научного познания:** познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий **Гражданско-патриотического воспитания:** готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков **Экологическое воспитание:** осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей

4 класс (99 часов)

№	Наименование модуля	Всего часов	Информация об электронных учебно-методических материалах	Воспитательный потенциал урока в соответствии с модулем «Школьный урок»

1	Легкая атлетика	16	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом **Ценности научного познания:** познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий **Гражданско-патриотического воспитания:** освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью
2	Гимнастика с основами акробатики	18	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений. **Ценности научного познания:** интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности **Гражданско-патриотического воспитания:** доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью

3	Лыжная подготовка	20	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом **Ценности научного познания:** познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы **Гражданско-патриотического воспитания:** готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных и познавательных задач. **Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях

4	Подвижные игры с элементами лапты, волейбола, баскетбола, бадминтона.	45	Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/ ООО «Инфоурок» - курсы, тесты, видеолекции, материалы для учителей - https://infourok.ru/ ЕИС Контент - https://elib.mosreg.ru/ Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - http://window.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru	**Формирование культуры здоровья:** установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом **Ценности научного познания:** познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий **Гражданско-патриотического воспитания:** готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков **Экологическое воспитание:** ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей