

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Чусовского муниципального округа
МАОУ «Ляминская ООШ им.Зайцева Г.Н.»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Ляминская ООШ
им.Зайцева Г.Н.»
от «28» августа 2026г.
протокол №8

УТВЕРЖДЕНА

приказом

МАОУ «Ляминская ООШ

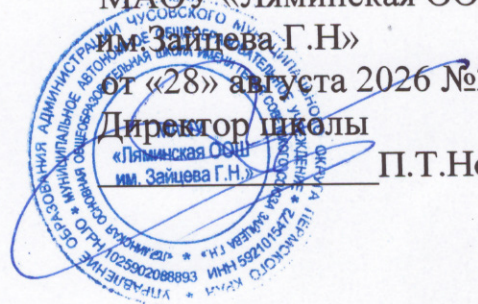
им.Зайцева Г.Н.»

от «28» августа 2026 №220

Директор школы

им.Зайцева Г.Н.»

П.Т.Новиков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2-3 классов

г.Чусовой, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической

основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности Обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания .

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет

2 класс — 68 ч;

3 класс — 68 ч;

4 класс — 68 ч

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты: Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: - становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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

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

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в

пределах изученного); - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
регулятивные УУД:
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

Предметные результаты. Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 класс

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, перекачиванию; - 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;
- Выполнять передачи мяча в движении, ведение мяча различными способами, наносить удар по мячу по воротам(футбол).

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: - соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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;
- 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); футбол (ведение футбольного мяча с изменением направления, «змейкой»);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности.
Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Физическое совершенствование *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Футбол. Ведение мяча различными способами. Передачи мяча в парах, в движении. Удары по мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. ***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы:

вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№п/п	Вид программного материала			
			2	3
1.	Базовая часть		34	54
1.1.	Основы знаний о физической культуре			
1.2.	Подвижные игры		4	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики		8	12
1.4.	Легкоатлетические упражнения		6	18
1.5.	Лыжная подготовка		12	12
2.	Вариативная часть		34	14
2.1	Модуль «Футбол».		34	4
2.2.	Элементы баскетбола.		4	10

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	2 класс	3 класс
-------------------------	---------	---------

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки»	«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»	«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит?» «Точный расчёт» «метко в цель»	«Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Ловля и передача на месте и в движении, в круге. Ведение мяча с изменением направления, змейкой.
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч»	«Гонка мячей по кругу» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Перестрелка» «Мини-баскетбол»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр,	Названия и правила игр,

	инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем.	Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка; кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине
На освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом , с переходом на соседнюю секцию	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом , с переходом на соседнюю секцию приставным шагом

На освоение навыков равновесия	Стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамьи, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Ходьба приставными шагами; повороты на носках ,на одной ноге, упор стоя на колене.
На освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	Команды «Шире шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги, передвижение по диагонали. противоходом, « змейкой»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении; Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении; Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	2 класс	3 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя.	Ходьба с изменением длины и частоты шага, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе

	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.	под звуковые сигналы.
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения, челночный бег, эстафеты, в чередовании с ходьбой.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный бег до 4 мин., до 6 мин.	Равномерный бег до 5 мин., до 6 мин.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180градусов, с продвижением вперёд на одной, на двух, в длину с места с высоты до 40 см, в высоту с прямого разбега.	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180градусов, с продвижением вперёд на одной, на двух, в длину с места с высоты до 60 см, в высоту способом «Перешагивание»
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Игры с прыжками с использованием скакалки, эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, метание в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками от груди.	Метание малого мяча с места на дальность, метание в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы
На знания о физической культуре	Понятия-короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, упражнений в прыжках в длину с места.	Понятия-эстафета, старт, финиш, темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.

Программный материал по лыжной подготовке (12 часов)

На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
---------------------------------	---	---	---

Программный материал модуль «Футбол» (34 часа)

Основная направленность	<i>2 класс</i>
На освоение техники футбола	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в парах в движении. Простейшие технико-тактические действия в атаке.
На знания о футболе	Основы личной гигиены, уход за инвентарём. причины травматизма при занятиях футболом.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 - 4 классы	
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i>	
<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i>	
<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-</i>	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1 -4 классы. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) Аудиозаписи Плакаты методические Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические) Измерительные приборы Спортивный зал Пришкольный стадион (площадка)	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
--	---

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

№	Нормативы		2 класс			3 класс		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,8	6,3	7,2	5,6	6,2	7,1
		д	5,9	6,4	7,3	5,7	6,3	7,2
2	Метание теннисного мяча с места (м)	м	15	12	10	18	15	12
		д	12	10	8	15	12	10
3	Метание теннисного мяча с разбега (м)	м	-	-	-	-	-	-
		д	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места (см)	м	135	125	110	145	135	125
		д	125	110	95	135	115	105
5	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" (см)	м	0	0	0	85	75	65
		д	0	0	0	80	70	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	45	30	20	60	45	30
		д	45	30	20	60	45	30
7		м	9	8	7	11	9	8

	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	д	8	7	6	9	8	7
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	м	20	15	13	23	18	15
		д	18	13	10	20	16	13
9	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	м	270	220	180	300	250	210
		д	240	180	150	270	210	180
10	Передача мяча в стену двумя руками от груди (кол-во раз/мин)	м	20	15	10	28	20	15
		д	18	13	8	26	18	13

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету «Физическая культура» для 2-х классов

	Модуль «Футбол» 1 четверть/16 часов	Примечание(для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения футбола. Футбол как средство укрепления здоровья.	
2	Прыжок в длину с места. Ведение мяча в футболе правой, левой ногой внутренней частью стопы.	
3	Высокий старт. Бег 30 метров. Правила игры в Футбол. Ведение мяча в футболе внешней частью стопы, подъёмом.	
4	Разновидности ведения мяча в футболе. Игра в Футбол на упрощенных правилах.	
5	Передача и остановки мяча в футболе. Передвижение в защитной стойке.	
6	Передача мяча в футболе правой, левой внутренней частью стопы(щёчкой).	
7	Ведение мяча в футболе «Змейкой» внутренней частью стопы и внешней. Подтягивание на турнике.	
8	Остановки и прием мяча в футболе. Эстафеты с футбольным мячом «Мяч капитану».	
9	Общefизическая подготовка. Передача мяча в футболе на короткие расстояния.	
10	Ведение и передача мяча в футболе в парах. Прыжки на скакалке.	
11	Передача футбольного мяча в стену правой и левой ногой за 1 минуту. Дыхание при занятиях футболом. Правила личной гигиены при занятиях футболом.	
12	Ведение мяча в футболе. Отбор мяча во время ведения мяча.	
13	Эстафеты с элементами футбола. Жонглирование мяча правой, левой ногой.	

14	Угловой удар в футболе. Удар по воротам. Сгибание рук в упоре лёжа.	
15	Розыгрыш углового удара в футболе. Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
16	Подведение итогов 1 четверти. Мини-футбол.	

	Модуль «Гимнастика. Баскетбол» 2 четверть/16 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка сидя, лёжа. Расчёт на 1-2.	
2	Перекаты в группировке лёжа. Ведение мяча в Баскетболе на месте правой, левой рукой, попеременно.	
3	Кувырок вперёд. Ведение мяча в Баскетболе в ходьбе.	
4	Кувырок вперёд. Ведение мяча в Баскетболе в ходьбе правой, левой рукой, змейкой.	
5	Стойка на лопатках, согнув ноги. Ведение мяча в Баскетболе в беге.	
6	Стойка на лопатках, согнув ноги. Ведение мяча в Баскетболе в ходьбе и в беге.	
7	Упражнение «Мост». Ведение мяча в Баскетболе на кольцо.	
8	Упражнение «Мост». Правила игры в Баскетбол.	
9	Кувырок назад. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
10	Влияние занятий на свежем воздухе для укрепления здоровья. Ведение мяча в Баскетболе с сопротивлением противника.	
11	Лазание на гимнастической стене разнообразным способом. Сгибание рук в упоре лёжа.	
12	Лазание на гимнастической стене разнообразным способом с переходом на соседнюю секцию приставным шагом. Передача мяча двумя руками от груди.	
13	Упражнения для правильной осанки. Передача мяча с ведением в парах в Баскетболе.	
14	Передача мяча в колоннах в Баскетболе. Подтягивание на турнике.	
15	Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии.	
16	Подведение итогов 2 четверти. Игры, Эстафеты.	

	Модуль «Лыжная подготовка» 3 четверть/20 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Хранение и уход за лыжным инвентарём.	
2	Передвижение ступающим шагом без палок 600 метров. Построение в шеренгу с лыжами в руках.	
3	Знакомство с попеременным двухшажным ходом. Равномерное передвижение на лыжах без помощи рук. с палками.	
4	Повороты на месте вокруг носков лыж. Скользкий шаг 800 метров.	
5	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 800 метров. Повороты переступанием при передвижении по ровной местности.	
6	Эстафета на лыжах. Игровые упражнения на лыжах. Спуск в высокой стойке.	
7	Ускоренное прохождение отрезков по 50 метров на лыжах. Спуск в основной и низкой стойке. Подъём «Ёлочкой».	
8	Ускоренное прохождение отрезков по 50 метров с поворотом в середине отрезка. Прохождение ворот на спуске.	
9	Эстафета с прохождением ворот. Спуск в основной стойке. Подъём «Ёлочкой»	
10	Передвижение скользким шагом. Игровое упражнение «Кто дальше проскользит?»	
11	Спуски и подъёмы на лыжах. Игровые упражнения на спуске.	
12	Эстафеты на лыжах без палок, с прохождением ворот. Повороты на лыжах переступанием вокруг палок.	
13	Вис на согнутых руках. Сгибание рук в упоре лёжа.	
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на турнике.	

15	Сгибание рук в упоре лёжа. Перестроение в 3 шеренги.	
16	Общefизическая подготовка. Строевые команды.	
17	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подводящие упражнения.	
18	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки на скакалке.	
19	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подтягивание на турнике.	
20	Подведение итогов 3четверти.Задание на каникулы.	

	Модуль «Футбол» 4 четверть/14 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках по теме Футбол. Факты из истории отечественного Футбола.	
2	Ведение, остановки мяча в футболе. Передача мяча в футболе в движении в парах.	
3	Удары по мячу внутренней частью подъёма. Отбор мяча в футболе.	
4	Общефизическая подготовка. Остановки движущегося мяча по сигналу.	
5	Режим дня и его значение для здоровья человека. Мини-футбол.	
6	Ведение мяча «Змейкой» в футболе внешней и внутренней частью стопы, подъёмом. Передача мяча в футболе на среднее расстояние.	
7	Эстафеты с элементами футбола (Ведение, передачи, удары по воротам).	
8	Розыгрыш свободного удара в футболе. Вбрасывание мяча из-за головы. Мини-футбол.	
9	Ведение мяча в футболе с различной скоростью. Мини-футбол.	
10	Обманные движения в футболе. Удары по катящемуся мячу.	
11	Старт из разных исходных положений. Отбор мяча в футболе. Мини-футбол.	
12	Бег на выносливость 6 минут. Ведение мяча в футболе по кругу, восьмёркой. Мини-футбол.	
13	Бег 250 метров с высокого старта. Удары по мячу по прямой на короткие и средние расстояния. Мини-футбол.	
14	Мини-турнир по футболу. Задание на лето.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету «Физическая культура» для 3-х классов.

	Модуль «Легкая атлетика» 1 четверть/ 16 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Двигательный режим и его значение для повышения работоспособности. Построение в шеренгу по росту.	
2	Расчёт по порядку. Прыжок в длину с места.	
3	Расчёт на 1-2. Прыжок в длину с места. Бег 30 метров с высокого старта с опорой на одну руку.	
4	Бег 30 метров с высокого старта. Прыжки на скакалке.	
5	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	
6	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 250 метров.	
7	Повороты на месте. Подтягивание на турнике. Встречная эстафета.	
8	Эстафеты с мячом «Мяч капитану». Подвижные игры.	
9	Повороты кругом на месте. Перестроение из одной колонны по три. Прыжки на скакалке за 30 сек.	
10	Бросок набивного мяча(1кг) двумя руками из-за головы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, животе.	
11	Метание мяча в вертикальную цель. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	
12	Расчёт на 1-2-3. Деление одной колонны на две дроблением, слияние в одну.	
13	Сгибание рук в упоре лёжа. Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы.	
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Упражнения в равновесии.	
15	Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке за 1 минуту	
16	Подведение итогов 1 четверти. Игры по выбору детей.	

	Модуль «Гимнастика. Баскетбол» 2 четверть/16 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд.	
2	Двойной кувырок вперёд. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой рукой, левой, попеременно.	
3	Тройной кувырок вперёд. Прыжки на скакалке. Ведение мяча в ходьбе.	
4	Стойка на лопатках при помощи рук. Ведение мяча « змейкой»	
5	Стойка на лопатках. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	
6	Понятие о правильной осанке. Влияние физических упражнений на её формирование. Сгибание рук в упоре лёжа.	
7	Кувырок назад. Ведение мяча на кольцо с сопротивлением противника.	
8	Упражнение «Мост». Правила игры в «Баскетбол».	
9	Упражнение «Мост». Передача мяча в парах.	
10	Подтягивание на перекладине. Эстафеты с ведением мяча.	
11	Упражнение « Мост» с поворотом кругом в упор стоя. Баскетбол на упрощённых правилах.	
12	Общефизическая подготовка. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	
13	Передача мяча в колоннах. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе.	
14	Лазанье на гимнастической стене разноимённым способом. Общефизическая подготовка.	
15	Лазанье на гимнастической стене, передвижение по гимнастической стене приставным шагом. Передача мяча в стену двумя руками от груди за 30 секунд.	
16	Подведение итогов 2 четверти. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	

	Модуль «Лыжная подготовка» 3 четверть/20 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда лыжника. Хранение лыжного инвентаря.	
2	Построение в шеренгу на лыжах. Передвижение скользящим шагом с палками и без 1 км.	
3	Передвижение ППШ2Х без палок, с палками 600 метров. Салки на лыжах.	
4	Повороты на лыжах вокруг пяток лыж. Эстафета на лыжах.	
5	Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой».	
6	Спуск в основной и низкой стойке. Подъём «лесенкой».	
7	Равномерное передвижение на лыжах 1,5 км. Игра без лыж.	
8	Прохождение дистанции 1 км на время. Эстафета на лыжах.	
9	Ускоренное прохождение отрезков по 100 метров. Спуски и подъёмы.	
10	Знакомство с ОБХ. Торможение на спуске «Плугом»	
11	Эстафеты на лыжах с прохождением ворот. Игры на спуске.	
12	Спуск на лыжах без палок. Торможение «Плугом», «Полуплугом».	
13	Сгибание рук в упоре лёжа. Общефизическая подготовка.	
14	Висы и упоры на гимнастической стенке. Прыжки на скакалке.	
15	Бросок набивного мяча (1кг). Подтягивание на турнике.	
16	Общефизическая подготовка. Строевые команды.	
17	Эстафеты с передачей предметов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
18	Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Передача мяча правой, левой рукой в стену.	
19	Координационные упражнения. Прыжки с высоты 50 см.	
20	Подведение итогов 3 четверти. Задание на каникулы - составить комплекс УГ.	

	Модуль «Легкая атлетика» 4 четверть/14 часов	Примечание (для детей ОВЗ)
1	Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Подводящие упражнения. Отталкивание. Приземление.	
2	Прыжки в высоту. Разбег с трёх шагов.	
3	Прыжки в высоту. Дальний разбег.	
4	Прыжки в высоту, контрольный норматив.	
5	Приёмы самоконтроля, измерение ЧСС. Бег с ускорением. Метание мяча в вертикальную цель.	
6	Челночный бег 3*10 метров. Подтягивание на турнике.	
7	Прыжок в длину с места. Старт из разных исходных положений.	
8	Метание мяча в горизонтальную цель. Многоскоки.	
9	Высокий старт. Бег 30 метров. Встречная эстафета.	
10	Бег 60 метров. Метание мяча на дальность.	
11	Метание мяча на дальность. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	
12	Бег 250 метров. Круговая эстафета.	
13	Бег на выносливость 6 минут. Мини-футбол.	
14	Игры. Эстафеты по выбору детей.	

