

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Свердловская область

Тугулымский муниципальный округ

МБОУ Юшалинская СОШ № 25

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
МБОУ Юшалинская
СОШ № 25

Протокол № _1 от
«_28»августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

Новопашина Е.Е.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Фёдорова Т.Н.
Приказ № 87
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п.Юшала 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Владение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам

и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование,

сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку

деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы

деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

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. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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).

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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков) на всех ступенях обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 в 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.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать 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 обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приёмы в их показателях.

Система оценки достижений планируемых результатов освоения учебной программы учащимися

2 класс

Учащиеся второго класса научатся:

Раздел «Знание о физической культуре»

- Различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- производить закаливание организма (обтирание).
- Раздел «Способы физкультурной деятельности»
- Выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыку;
- Выполнять упражнения развивающие быстроту и равновесие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять упражнения из подвижных игр.

Учащиеся второго класса получают возможность научиться:

Раздел «Знание о физической культуре»

- Понимать правила проведения закаливающих процедур;
- характеризовать понятие об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Раздел «Физическое совершенствование»

- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.

Выпускник научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физической деятельности»

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Раздел «Знания о физической культуре»
- 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.

Раздел «Способы физической культуры»

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Учащиеся третьего класса научатся:

Раздел «Знание о физической культуре»

- Различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- производить закаливание организма (обтирание).
- Раздел «Способы физической культуры»
- Выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыку;
- Выполнять упражнения развивающие быстроту и равновесие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения;

выполнять упражнения из подвижных игр.

Учащиеся третьего класса получают возможность научиться:

Раздел «Знание о физической культуре»

- Понимать правила проведения закаливающих процедур;
- характеризовать понятие об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Раздел «Способы физической культуры»

- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Раздел «Физическое совершенствование»

- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.

Выпускник научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- Раздел «Физическое совершенствование»
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

- 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.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

4 класс

Учащиеся четвертого класса научатся:

Раздел «Знание о физической культуре»

- Различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- производить закаливание организма (обтирание).

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- Выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыку;
- Выполнять упражнения развивающие быстроту и равновесие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять упражнения из подвижных игр.

Учащиеся четвертого класса получают возможность научиться:

Раздел «Знание о физической культуре»

- Понимать правила проведения закаливающих процедур;
- характеризовать понятие об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Раздел «Физическое совершенствование»

- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.

Выпускник научится:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физической деятельности»

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

Раздел «Знания о физической культуре»

- 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.

Раздел «Способы физической деятельности»

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Формы контроля уровня достижений учащихся:

В целях определения степени освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура» в 2-4 классах текущий контроль осуществляется по следующим показателям:

- теоретические знания;
- физическая подготовленность учащихся;
- практические умения и навыки;
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья и уровень физической подготовленности);
- письменное сообщение по изучаемому разделу (для временно освобожденных от занятий);
- итоговый тест, контрольное задание по изучаемому разделу.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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, высот

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы , сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся , не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Личностные результаты
		всего	контрольны е работы	практически е работы				
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	Первоначальные представления о научной картине мира Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		2						
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа; Тестирование;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

Итого по разделу	2	
------------------	---	--

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в

						последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);		познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		3						

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие	5	1	4		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по	Зачет; Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы,

	команды на уроках физической культуры					одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	1	8		обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека

								Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	1	10		разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
------	--	----	---	----	--	---	----------------------	--

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность,

						прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;		любопытность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих);; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок);; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		74						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	3	7		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

								числе информационной)
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс 3ч\н

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Гимнастика. Урок физической культуры в школе	1	0	1	2.09	Практическая работа;
2.	Гимнастика. Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	9.09	Практическая работа; Устный опрос;
3.	Викторина. Режим дня школьника	1	0	1	8.09	Практическая работа; Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1	16.09	Практическая работа; Устный опрос;
5.	Игра «Основные правила личной гигиены»	1	0	1	8.09	Практическая работа;
6.	Гимнастика. Осанка человека.	1	0	1	15.09	Практическая работа;
7.	Гимнастика. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	15.09	Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1	0	1	23.09	Практическая работа;
9.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	30.09	Практическая работа;
10.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.	1	0	1	7.10	Практическая работа;
11.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам.	1	0	1	14.10	Практическая работа;

	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».					
12.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	22.09	Практическая работа;
13.	Танцевальные шаги: «полочка»	1	0	1	22.09	Практическая работа;
14.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	29.09	Практическая работа;
15.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	21.10	Практическая работа;
16.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	1.11	Практическая работа;
17.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	3.11	Практическая работа;
18.	<u>Модуль "Лёгкая атлетика".</u> Прыжок в длину с места	1	0	1	3.11	Практическая работа;
19.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	8.11	Практическая работа;
20.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	10.11	Практическая работа;
21.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	0	11.11	Практическая работа; Тестирование
22.	<u>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</u> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	15.11	Практическая работа;
23.	Гимнастика. Исходные положения в физических	1	0	1	17.11	Практическая

	упражнениях					работа;
24.	Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	18.11	Практическая работа;
25.	Гимнастика. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	22.11	Практическая работа;

26.	Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	24.11	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	25.11	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	29.11	Практическая работа;
29.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	6.12	Практическая работа;
30.	Гимнастика. Отработка навыков	1	0	1	8.12	Практическая

	выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»					работа;
31.	Гимнастика. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	1	0	9.12	Практическая работа;
32.	Гимнастика. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	13.12	Практическая работа;
33.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	15.12	Практическая работа;
34.	Гимнастика. Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	16.12	Практическая работа;
35.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое —	1	0	1	20.12	Практическая работа;

	поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.					
36.	Гимнастика. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	22.12	Практическая работа;
37.	Гимнастика. Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	23.12	Практическая работа;
38.	Гимнастика. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	10.01	Практическая работа;
39.	Гимнастика. Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	12.01	Практическая работа;
40.	Гимнастика. Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	13.01	Практическая работа;
41.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	1	17.01	Практическая работа;
42.	Гимнастика. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	19.01	Практическая работа;
43.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	1	0	20.01	Практическая работа;

44.	Гимнастика. Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	24.01	Практическая работа;
45.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	26.01	Практическая работа;
46.	Гимнастика. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	27.01	Практическая работа;
47.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	31.01	Практическая работа;
48.	Гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	2.02	Практическая работа;
49.	Гимнастика. Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	3.02	Практическая работа;
50.	Гимнастика. Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	7.02	Практическая работа;
51.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно-методические требования на уроке.	1	0	1	9.02	Практическая работа;
52.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	10.02	Практическая работа;

53.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	21.02	Практическая работа;
54.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	0	1	21.02	Практическая работа;
55.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	28.02	Практическая работа;
56.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	2.03	Практическая работа;

57.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	3.03	Практическая работа;
58.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1	3.03	Практическая работа;
59.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	7.03	Практическая работа;
60.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	9.03	Практическая работа;
61.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	10.03	Практическая работа;
62.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	10.03	Практическая работа;
63.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	1	0	14.03	Практическая работа;
64.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры. ТБ	1	0	1	16.03	Практическая работа;
65.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	17.03	Практическая работа;
66.	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	21.03	Практическая работа;

67.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	23.03	Практическая работа;
68.	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	23.03	Практическая работа;
69.	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	24.03	Практическая работа;
70.	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	0	1	06.04	Практическая работа;
71.	<i>Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения</i>	1	0	1	29.09	Практическая работа;
72.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	7.04	Практическая работа;
73.	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	11.04	Практическая работа;
74.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	13.04	Практическая работа;
75.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	14.04	Практическая работа;
76.	<i>Подвижная игра "Космонавты", «Волки во рву»</i>	1	0	1	6.10	Практическая работа;
77.	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0	1	18.04	Практическая работа;
78.	<i>Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».</i>	1	0	1	6.10	Практическая работа;
79.	<i>Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»</i>	1	0	1	13.10	Практическая работа;
80.	<i>Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в</i>	1	0	1	13.10	Практическая работа;

	огороде»					
81.	Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1	20.10	Практическая работа;
82.	Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	20.10	Практическая работа;
83.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	20.10	Практическая работа;
84.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.10	Практическая работа;
85.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	21.10	Практическая работа;
86.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	25.04	Практическая работа;
87.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»	1	0	1	27.04	Практическая работа;

88.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег.	1	0	1	28.04	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	0	1	2.05	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	4.05	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	5.05	Практическая работа; Тестирование
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	11.05	Практическая работа; Тестирование

93.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	0	1	12.05	Практическая работа;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	16.05	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	18.05	Практическая работа;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	19.05	Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	23.05	Практическая работа; Тестирование
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	25.05	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	26.05	Практическая работа; Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 А КЛАСС (2 ч/н)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/Б на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			

2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1			
---	--	---	--	--	--

3	Физическое развитие. Физические качества.	1			
4	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1			
5	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов. Закаливание организма.	1			
6	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Броски мяча в неподвижную цель.	1			
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			
8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
11	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			
----	--	---	--	--	--

13	Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
16	Т/Б на уроках гимнастики и акробатики	1			
17	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1			
18	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			

	на полу				
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
24	Гимнастические упражнения	1			
25	Гимнастические упражнения	1			
26	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Основные техники	1			
27	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, "мостик".	1			

	Основные техники				
28	Т/Б на уроках лыжной подготовки	1			
29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
30	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			

31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке	1			
32	Спуск с горы в основной стойке	1			
33	Спуск с горы в основной стойке	1			
34	Подъём "лесенкой".	1			
35	Подъём "ёлочкой"	1			
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
37	Торможение лыжными палками	1			
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на	1			

	лыжах				
39	Торможение лыжными палками	1			
40	Торможение падением на бок	1			
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			
46	Т/Б на уроках подвижных игр	1			
47	Сложно координированные беговые упражнения. Игра "Снайпер"	1			

48	Броски и ловля мяча в парах	1			
49	Игры с приемами баскетбола	1			
50	Игры с приемами баскетбола	1			
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			

53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Передачи мяча в парах	1			
55	Игры с приемами пионербола	1			
56	Подводящие упражнения к игре пионербол	1			

57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
60	Гонка мячей и слалом с мячом. Подвижная игра "Караси и щука"	1			
61	Футбольный бильярд	1			
62	Подвижная игра "Морской бой"	1			
63	Подвижная игра " Охотники и утки"	1			
64	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
65	Техника выполнения упражнений ГТО 2 ступени на координационноскоростные	1			

	способности				
66 - 67	Контрольно-тестовые упражнения	2			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
Общее количество часов в программе		68	0	0	

3 класс
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество ча			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/Б на уроках физической культурой. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1			
2	Виды физических упражнений	1			
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических упражнений	1			

4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
5	Закаливание организма под душем	1			
6	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			
7	Т/Б на уроках лёгкой атлетикой.	1			
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
9	Бег в равномерном темпе. Броски набивного мяча	1			
10	Бег в равномерном темпе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			
12	Челночный бег	1			
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			
17	Бег до 6 минут	1			
18	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			

19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
20	Равномерный бег до 6 минут	1			
21	Т/Б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения	1			
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
25	Прыжки через скакалку	1			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			

	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад	1			
29	Акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках	1			
30	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения	1			

31	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. "Мост" из положения лежа, стоя.	1			
32	Акробатические упражнения: прыжок через "козла". Развитие координационных способностей	1			
33	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
35	Повороты на лыжах способом переступания	1			

36	Повороты на лыжах способом переступания	1			
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			
41	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			

42	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1			
43	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «лесенкой»	1			
44	Освоение техники лыжных ходов. Подъём «ёлочкой».	1			

45	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 2 км. С равномерной скоростью.	1			
46	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение до 1 км. С равномерной скоростью.	1			
47	Освоение техники лыжных ходов. С равномерной скоростью.	1			
48	Освоение техники лыжных ходов. Спуски с пологих склонов	1			
49	Т/Б на уроках подвижных игр.	1			
50	Подвижная игра «Снайпер»	1			
51	Подвижные игры на развитие ловкости.	1			
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			

53	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			
----	--	---	--	--	--

54	Спортивная игра баскетбол	1			
55	Спортивная игра баскетбол	1			
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
59	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			
60	Броски и ловля мяча в парах. Спортивная игра пионербол.	1			
61	Броски и ловля мяча в парах.	1			
62	Спортивная игра футбол	1			
63	Спортивная игра футбол	1			
64	Подвижные игры с приемами футбола	1			
65		1			
66		1			
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
Общее количество часов по программе		68	0	0	

4 класс (2 ч/н)**Распределение учебных часов по разделам программы.**

№	Разделы	Количество часов.
1	Легкая атлетика	27
2	Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)	22
4	Гимнастика	8
5	Подвижные и спортивные игры	2
6	Лыжная подготовка	9
7	Подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО»	Осуществляется интенсивно в темах других уроков.
8	Всего:	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1	Техника безопасности на уроке легкая атлетика. Закрепление техники высокого старта.	1

2	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1
3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега с 10 метров. Бег на 30 м – учет.	1
4	Закрепление техники метания малого мяча с места. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места – учет.	1
5	Челночный бег.	1
6	Бег в медленном темпе. Круговая эстафета.	1
7	Метание мяча с места – учет. Бег в медленном темпе.	1
8	Шестиминутный бег.	1
9	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1
10	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета	1
11	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1
12	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		
13	Правила при работе с мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи от груди, снизу, сверху.	1
14	Ловля, передача мяча. Веселые старты.	1
15	Салки различных вариантов. Ловля, передача мяча. Броски в кольцо.	1
16	Ведение мяча по прямой. Строевые упражнения Пионербол.	1
17	Передачи– учет. Прыжки через скакалку.	1
18	Полоса препятствий. Ведение мяча по прямой. «Меткий снайпер»	1
19	Ведение мяча со сменой направления движения. Полоса препятствий.	1
20	Броски мяча партнеру из различных положений в движении Защита проекта: «Основы ЗОЖ»	1
21	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра «Подвижная цель».	1
23	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1

24	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
Гимнастика		
25	Правила поведения в гимнастическом зале. Кувырок вперед, назад в группировке.	1
26	Перекатом назад стойка на лопатках.	1
27	Мост с помощью и самостоятельно.	1
28	Кувырок- учет.	1
29	Стойка на лопатках – учет. Строевая подготовка.	1
30	Мост – учет. Комбинация на гимнастической скамейке	1
31	Упражнения с набивными мячами. Равновесие.	1
32	Висы и упоры на согнутых руках. Лазание, перелазание	1
Лыжная подготовка		
33	Техника безопасности на улице	1
34	Попеременный двухшажный ход.	1
35	Одновременный двухшажный ход.	1
36	Подъем на склон полукочкой.	1
37	Торможение плугом	1
38	- Подъем на склон полукочкой - Подвижные игры на улице	1
39	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1
40	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
41	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1
Подвижные и спортивные игры (элементы баскетбола)		
42	Правила поведения при работе с мячом. Техника безопасности по баскетболу.	1
43	Передача двумя руками от груди. Ведение мяча.	1
44	Передача, ведение, броски в кольцо. ОРУ с набивными мячами. Полоса препятствий – учет.	1
45	Передача мяча в тройках, с перемещением.	1
46	Передача в тройках. Передача отскоком от пола. Наклон вперед сидя - учет.	1
47	Передача мяча в тройках – учет. Челночный бег – учет.	1
48	Ведение мяча с изменением направления.	1
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1
50	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1

51	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
52	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Техника безопасности на уроке.	1
53	Строевая подготовка. Бег в умеренном темпе до 3 мин	1
54	Закрепление техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Эстафеты.	1
55	Прыжок в высоту- учет. «Меткий снайпер»	1
56	Закрепление техники высокого старта. Бег на 60 м. Прыжок в длину с места – учет.	1
57	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Бег на 30 м. – учет.	1
58	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов. Эстафеты.	1
59	Шестиминутный бег-учет. Круговая эстафета.	1
60	Прыжок в длину с разбега – учет. Эстафета с палочкой.	1
61	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1
62	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1
63	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1
64	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	1
65	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
66	Бег 1500 м без учета времени.	1
67	Первая помощь при травмах мини-футбол.	1
68	Учебная игра мини-футбол.	1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Учебник «Физическая культура»(1 - 4 класс) ; автор В.И.Лях; (УМК «Школа России»,
издательство Москва "Просвещение", 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309108

Владелец Фёдорова Татьяна Николаевна

Действителен с 12.09.2024 по 12.09.2025