


Краснодарский край, Каневской район, станица Новодеревянковская  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №44 имени Ф.А.Щербины Муниципального  
образования Каневской район  
(наименование образовательной организации)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2021 года протокол № 1  
Председатель  Троценко Т.В.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее начальные классы  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учителя: Крутько Л.Н., Лысенко Н.С., Радченко Л.И., Ломова О.Н., Кревсун С.В., Леонтьева А.Е., Орловская Г.И., Карпенко О.С.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15) и авторской программы В.И.Ляха.

Физическая культура начальные классы. – М.:Просвещение, 2019

(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов является компонентом основной образовательной программы начального общего образования школы, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе:

- примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 4-е изд.-М.:Просвещение,2019;

- рабочей программы В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2019 г. – 64 с.;

- предметной линии учебников В.И.Ляха. «Физическая культура» 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2014 г. – 176 с.;

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

*Целью* школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения,

круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Примерной программе по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

- приказе Минобрнауки от 23 июня 2015г. № 609 (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО)

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### 3. ОПИСАНИЯ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

#### Примерное распределение программного материала

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 2 часа в неделю)	Рабочая программа ( из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1.	История физической культуры	4	5	1	1	1	2
1.2.	Физическая культуры (основные понятия)	4	5	1	2	1	1
1.3.	Физические упражнения	4	5	1	1	2	1
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
2.1	Самостоятельные занятия	4	7	1	2	2	2
2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	4	7	1	2	2	2
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	8	2	2	2	2
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>246</b>	<b>368</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	-	8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	238	360	90	90	90	90

<b>Базовая часть</b>							
3.2.1	Легкая атлетика	50	83	20	21	21	21
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики	64	71	17	18	18	18
3.2.3	Подвижные игры и спортивные игры	54	43	16	13	13	13
3.2.4	Кроссовая подготовка	-	83	17	18	18	18
3.2.5	Лыжные гонки	48	-				
3.2.6	Плавание	22	-				
<b>Вариативная часть</b>							
3.2.7	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол	-	40	10	10	10	10
3.2.8	Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол	-	40	10	10	10	10
<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

#### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

##### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

**Из истории физической культуры.** Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность:

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.



*Акробатические упражнения.* Группировка; перекаты в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры.* Упражнения в висе стоя и лежа; в висе стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.* С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3x10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность с места.

*Кроссовая подготовка.* Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

*Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

*На материале легкой атлетики:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры на материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

*Волейбол:* специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной  
деятельности  
1 класс – 99 часов**

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
<b>Знания о физической культуре – 3 часа</b>		<b>1, 6,7</b>
<i>Из истории физической культуры -1 ч</i>		
Возникновение первых соревнований.	<b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры.	
<i>Физическая культура (основные понятия) – 1 час</i>		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<b>Определяют и кратко характеризуют</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями	
<i>Физические упражнения- 1 час</i>		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	
<b>Способы физкультурной деятельности 4 часа</b>		<b>1, 6, 7</b>
<i>Самостоятельные занятия-1 час</i>		
Составление режима дня	<b>Выполняют</b> режим дня	
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час</i>		
Измерение длины и массы тела и физических качеств	<b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела	
<i>Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа</i>		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	
<b>Физическое совершенствование – 92 часа</b>		<b>2, 3-7</b>
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа</i>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<b>Осваивают</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения для утренней зарядки и физкультминуток	
Комплексы физических упражнений, физкультминуток, занятий		

по профилактике и коррекции нарушений осанки.	развития основных физических качеств.	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень		
«Легкая атлетика» - 20 часов		
Ходьба и бег- 8 часов		
Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди». <u>Понятие короткая дистанция</u>	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы <b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> ее самостоятельно	
Прыжки-6 часов		<b>2, 3-7</b>
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многократные прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	
Метание- 6 часов		<b>1-4, 8</b>
Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления	<b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения	

метания на дальность и заданное расстояние		
<b>Кроссовая подготовка - 20 часов</b>		<b>3-6, 8</b>
Равномерный, медленный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ОРУ. П/и с элементами беговых упражнений: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрята», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».	<b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения. <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения подвижных игр, при этом соблюдают правила безопасности.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов</b>		<b>1, 2, 4, 5</b>
Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Передача мяча в колоннах»	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>организуют</b> места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр <b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте <b>выполняют</b> передачу мяча снизу, соблюдают правила взаимодействия с игроками <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафету с мячами; <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство	<b>1, 2, 4, 5</b>
<b>Подвижные игры на основе волейбола - 10 часов</b>		
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Волейбольные салочки», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка»		

<b>Гимнастика с основами акробатики - 17 часов</b>		<b>5, 6, 8</b>
<b>Акробатика. Строевые упражнения-6 ч</b>		
<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному.  Построение в круг.  Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях.  Игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты», Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов Инструктаж по ТБ</p>	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов,  <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности  <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры, технику перекаты в группировке, лежа на животе  <b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы -стойки, перекаты; упражнения в группировке</p>	
<b>Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов</b>		<b>5, 6, 8</b>
<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Повороты направо, налево.  Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи.. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке.  Перешагивание через мячи.  Упражнение в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.  Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.  Игры: «Змейка», « Не ошибись!», «Западня»</p>	<p><b>Выполняют</b> упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равновесии;  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений  <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке  <b>Умеют выполнять</b> упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки  <b>Понимают</b>, что такое висы.  <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания.</p>	
<b>Опорный прыжок. Лазания-5 ч</b>		<b>1, 3, 4,6</b>
<p>Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня.  Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке.</p>	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений  <b>Сотрудничать</b> с товарищами во время игр  <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в</p>	

Перелезание через горку матов. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения»	освоении упражнений в лазании и перелезании <b>Анализируют</b> их технику <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении <b>Осваивают</b> технику упражнений в лазанье и перелезании <b>Предупреждают</b> появление ошибок и <b>соблюдают</b> правила безопасности	
<b>Подвижные игры – 13 часов</b>		<b>3, 6, 8</b>
ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята». «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Компас». Эстафеты	<b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; <b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий <b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; <b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях <b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств <b>Называют</b> игры и формулируют их правила <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками подвижные игры <b>Осваивают</b> их самостоятельно	

## 2 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре – 4 часа</b>		<b>3, 6, 8</b>
<i>Из истории физической культуры -1 ч</i>		
Зарождение Олимпийских игр	<b>Пересказывают</b> тексты из истории олимпийских игр.	
<i>Физическая культура (основные понятия) –2 ч</i>		
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека	<b>Определяют и кратко характеризуют</b> важные способы передвижения человека	
Основные способы передвижения человека		
<i>Физические упражнения - 1 час</i>		
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,	<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических	

выносливости, гибкости и равновесия	качеств	
<b>Способы физкультурной деятельности 6 часов</b>		<b>2, 3, 6, 8</b>
<i>Самостоятельные занятия-2 часа</i>		
Составление режима дня	<b>Выполняют</b> режим дня и <b>составляют</b> комплексы закаливающих процедур	
Комплексы закаливающих процедур		
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа</i>		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	<b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Определяют</b> правильную осанку	
<i>Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа</i>		
Игры и развлечения в зимнее время года.	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	
Игры и развлечения в летнее время года.		
<b>Физическое совершенствование – 92 часа</b>		<b>1, 3, 4, 6, 8</b>
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа</i>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<b>Осваивают</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения для утренней зарядки и физкультминуток и по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий <b>Моделируют</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
Оздоровительные формы занятий		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень		
Легкая атлетика - 21 час		
Ходьба и бег- 8 часов		
Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных	

<p>изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки». <i>Понятие-режим дня</i></p>	<p>сокращений.  <b>Описывают технику</b> выполнения ходьбы, <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях  <b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей  <b>Раскрывают</b> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих</p>	
<b>Прыжки-6 часов</b>		
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многократные прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков).</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
<b>Метание-7 часов</b>		
<p>Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> ее самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения</p>	
<b>Кроссовая подготовка - 18 часов</b>		
<p>Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Чередование ходьбы, бега (бег 60м, ходьба 90м).</p>	<p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения,  <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений</p>	



<p>Чередование ходьбы, бега (бег 70м, ходьба 80м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Преодоление полосы препятствий. Игры: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний». «Салки с выручалкой», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие - «<i>скорость бега</i>», «здоровье»; <i>частота сердечных сокращений, способы её измерения; физические качества</i></p>		
<p>Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч</p>		
<p>Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой ) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>Описывает</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения броска мяча <b>организуют</b> места занятий подвижными играми; <b>соблюдают</b> правила во время проведения игр. <b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте <b>Подчиняют</b> свои интересы интересам команды; <b>соблюдают</b> правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками данные игры, <b>осуществляют</b> судейство</p>	
<p>Подвижные игры на основе волейбола - 10 ч</p>		
<p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч</p>		

<p>перед собой», «Картошка», «Точный пас».</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики - 18 ч</p>		
<p>Акробатика. Строевые упражнения-6 ч</p>		
<p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов</p>	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов, <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности  <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  <b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности  <b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями  <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения упражнения</p>	
<p>Строевые упражнения. Висы и упоры-6 часов</p>		
<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня». Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Выполняют</b> организующие строевые команды, приемы в равновесии;  <b>Описывают и выполняют</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений  <b>Оценивают</b> величину нагрузки по частоте пульса. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки  <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений  <b>Расширяют</b> знания о висах  <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания.</p>	

<p>Опорный прыжок. Лазания-6 часов</p>		
<p>Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику <b>Осваивают</b> технику упражнений в лазанье и перелезании <b>Предупреждают</b> появление ошибок и <b>соблюдают правила безопасности</b> <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении. <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр</p>	
<p>Подвижные игры-13 часов</p>		
<p>ОРУ. ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты.</p>	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; <b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия <b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; <b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации <b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях <b>Умеют выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости <b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации <b>Называют</b> игры и формулировать их правила <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками подвижные игры <b>Осуществляют</b> судейство</p>	

### 3 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления
---------------------------	--------------------------------------	----------------------

		<b>воспитательной деятельности</b>
<b>Знания о физической культуре – 4 часа</b>		<b>3, 4, 6,7</b>
<i>Из истории физической культуры -1 ч</i>		
Особенности физической культуры разных народов	<b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры разных народов	
<i>Физическая культура (основные понятия) –1 ч</i>		
Профилактика травматизма	<b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	
<i>Физические упражнения- 2 часа</i>		
Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.	<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризуют</b> показатели физической нагрузки	
Что такое физическая нагрузка		
<b>Способы физкультурной деятельности - 6 часов</b>		<b>1, 2, 4,8</b>
<i>Самостоятельные занятия-2 часа</i>		
Составление режима дня	<b>Выполняют</b> режим дня	
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки		
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа</i>		
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	<b>Измеряют</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	
<i>Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа</i>		
Народные подвижные игры	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	
<b>Физическое совершенствование – 92 часа</b>		<b>3, 4, 6,7</b>
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа</i>		
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<b>Моделируют</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
Комплексы дыхательных упражнений	<b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов		

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень		
Легкая атлетика - 21 час		
Ходьба и бег -9 часов		
<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3x10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>; олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рву».</p>	<p><b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений. <b>Описывают технику</b> выполнения ходьбы и бега, <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения. <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях <b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей <b>Раскрывают</b> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих <b>Осваивают</b> ее самостоятельно</p>	
Прыжки-6 часов		
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие - правила соревнований в беге, прыжках</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
Метание-6 часов		
Метание малого мяча из положения стоя грудью в	<b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений	

<p>направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия - правила соревнований в метании. Олимпийское движение современности.</p>	<p><b>Выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения  <b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> ее самостоятельно  <b>Выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения</p>	
<p>Кроссовая подготовка - 18 часов</p>		
<p>Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег, 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки». Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости. Понятие - измерение роста, веса, силы. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью</p>	<p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения,  <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений  <b>Соблюдают</b> правила безопасности</p>	
<p>Подвижные игры на основе баскетбола - 10 ч</p>		
<p>Перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом).</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки  <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения броска мяча снизу  <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр</p>	

<p>Ведение мяча на месте, с изменением направления. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Перестрелка».</p>	<p><b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте  <b>выполняют</b> передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр взаимодействия с игроками  <b>Выполняют</b> передачу мяча, ведение мяча  <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха  <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами  <b>осуществляют</b> судейство</p>	
<p>Подвижные игры на основе волейбола - 10 ч</p>		
<p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча»</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики - 18 ч</p>		
<p>Акробатика. Строевые упражнения-6 ч</p>		
<p>Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов,  <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности.  <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  <b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности  <b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями  <b>Осваивают</b> технику перекаты в группировке, лежа на животе.  <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения упражнения.  <b>Соблюдают</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	
<p>Равновесия. Висы и</p>		

упоры-6 часов		
<p>ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей</p>	<p><b>Выполняют</b> организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультурминуток  <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.  <b>Соблюдают</b> правила безопасности.  <b>Выполняют</b> упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Умеют выполнять</b> упражнения и команды по строевой подготовке, <b>оценивают</b> величину нагрузки по частоте пульса. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки.  <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Расширяют</b> знания о висах; понимают, что такое висы.  <b>Научатся</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах  <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания.</p>	
Опорный прыжок. Лазанья и перелезания-6 ч		
<p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний.  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.  <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр, <b>оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику.  <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении.  <b>Описывают</b> технику опорных прыжков и осваивают ее.  <b>Соблюдают технику безопасности.</b></p>	



Подвижные игры-13 часов		
ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p><b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p><b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p><b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации.</p> <p><b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.</p> <p><b>Умеют выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Называют</b> игры и формулируют их правила.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила во время проведения игр. <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками подвижные игры. <b>Осуществляют</b> судейство</p> <p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно</p> <p><b>Выявляют и устраняют</b> типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	

#### 4 класс – 102 часа

Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре – 4 часа</b>		<b>1, 2, 4, 8</b>
<i>Из истории физической культуры -2 ч</i>		
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<p><b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры.</p> <p><b>Понимают и раскрывают</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		
<i>Физическая культура (основные понятия) –1 ч</i>		

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определяют</b> состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий	
<i>Физические упражнения-1час</i>		
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<b>Выявляют</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
<b>Способы физкультурной деятельности - 6 часов</b>		<b>2, 3, 6,7</b>
<i>Самостоятельные занятия-2 часа</i>		
Оздоровительные занятия в режиме дня	<b>Выполняют</b> режим дня <b>Составляют</b> комплекс упражнений для формирования правильной осанки	
Комплексы упражнений для формирования правильной осанки		
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 часа</i>		
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	<b>Измеряют</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	
<i>Самостоятельные игры и развлечения- 2 часа</i>		
Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	
<b>Физическое совершенствование – 92 часа</b>		<b>1, 2, 4,8</b>
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 часа</i>		
Гимнастика для глаз	<b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
Комплексы дыхательных упражнений		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -90 ч</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень		
Легкая атлетика -21 час		
Ходьба и бег -7 часов		

<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3x10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.</p>	<p><b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение  <b>Применяют</b> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.  <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений.  <b>Описывают технику</b> выполнения ходьбы, бега <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе  <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях  <b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения</p>	
<p>Прыжки-7 часов</p>		
<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с прыжками.</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
<p>Метание-7 часов</p>		
<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Точно в</p>	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения, <b>осваивают</b> ее самостоятельно</p>	

цель», «Снайперы», «Точный расчет».		
Кроссовая подготовка - 18 часов		
Равномерный, медленный бег 5-8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег. 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире». «Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	<b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения, <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений	
Подвижные игры на основе баскетбола - 10 часов		
Техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Учебная игра в мини-баскетбол.	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах. <b>Описывает</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки <b>Овладевают</b> техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха, <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; <b>выполнять</b> броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
Подвижные игры на основе волейбола - 10 часов		
Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центральному»		

Гимнастика с основами акробатики - 18 ч		
Акробатика. Строевые упражнения-6 ч		
Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов, <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности</p> <p><b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе.</p> <p><b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности</p> <p><b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Обсуждают и анализировать технику</b> выполнения упражнения</p> <p><b>соблюдать</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	
Равновесия. Висы и упоры-6 часов		
ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей. Эстафеты. <i>Понятие гимнастика, её значение в жизни человека</i>	<p><b>Выполняют</b> приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений</p> <p><b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.</p> <p><b>Расширяют</b> знания о висах</p> <p><b>Научатся</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.</p>	
Опорный прыжок. Лазания и перелезания-6 ч		
Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений</p>	

<p>Лазанье по канату. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику. <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении <b>Соблюдают</b> технику безопасности, <b>редупреждают</b> появление ошибок</p>	
<p>Подвижные игры-13 часов</p>		
<p>ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веребочка под ногами», «Кто быстрее», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты.</p>	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; <b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия <b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; <b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации <b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов. <b>Осуществляют</b> судейство <b>Организовывают</b> места занятий подвижными играми. <b>Руководствуются</b> правилами игр <b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств <b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, <b>называть</b> игры и формулировать их правила <b>Умеют выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p>	

### **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
1.2	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рабочая программа Ляха В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2014г.</li> </ul>	1

- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

1

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
1	Технические средства обучения	
11	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Бревно гимнастическое напольное	1
2.2	Козел гимнастический	1
2.3	Канат для лазанья	1
2.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
2.5	Стенка гимнастическая	6
2.6	Скамейка гимнастическая жесткая	5
2.7	тренировочные баскетбольные щиты	2
2.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	30
2.9	Палка гимнастическая	15
2.10	Скакалка детская	20
2.11	Мат гимнастический	27
2.12	Гимнастический подкидной мостик	1
2.13	Гимнастический пружинистый мостик	1
2.14	Обруч	8
2.15	Планка для прыжков в высоту	1
2.16	Стойка для прыжков в высоту	1

3	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	10
4	Фишки	12
5	Рулетка измерительная	2
6	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
7	Сетка для переноски и хранения мячей	1
8	Аптечка	Д

## 9. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы ( не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).**

**Блок «Выпускник научится»**, включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

*Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.*

### **Выпускник научиться:**

- 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 или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении( спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;



-измерять показатели физического развития(рост и массу тела) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

-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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах( перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски разного веса);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

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

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

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

## 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.

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

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### **Познавательные универсальные действия:**

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации

- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

***Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)***

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
от 2 августа 2021г №1

\_\_\_\_\_/ Радченко Л.И. /  
Подпись руководителя ШМО расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_/ Горбунова Р.И.  
«    »августа 2021 года