

**Программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
1-4 кл,**

# Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Планируемые результаты по итогам обучения

### 1 класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

- 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.

**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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплекс 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.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

- 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.

#### **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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- 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.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- 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.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### 3 класс

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

- 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.

#### **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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- 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.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- комплексы 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.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**4 класс**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

- 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.

**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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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. 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.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**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.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр.**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания.**

**2 ч в неделю, всего 66ч**

Раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
<b>Физическое совершенствование</b>	5	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «низкий старт»	

		<p>Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30м. обучение понятию «низкий старт»  Обучение прыжкам вверх, в длину с места.  Совершенствование строевых упражнений. Обучение метанию предмета на дальность.  Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий.  Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.  Обучение чувства ритма при выполнении бега.  Ознакомление с различными видами различных игр.  Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале  Обучение метанию</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>27 часа</p>	<p><b>Обучение перестроению в две шеренги.</b>  <b>Обучение подъёма туловища.</b>  Обучение упражнению «вис» на гимнастической стенке на время.  Обучение выполнения техники кувырка вперёд.  Обучение выполнения упражнения «стойка на лопатках». Игра «Займи своё место»  Обучение технике выполнения упражнения «мост».  Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.  Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке.  Контроль двигательных качеств в подтягивании из виса лёжа.  Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.  Объяснение значения физкультминуток.  Обучение кувыркам вперёд поточным методом.  Обучение упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений.  Строевые команды, Построения и перестроения. Игра «Класс смирно!»  Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.  Группировка, перекаты в группировке лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка»  Кувырок вперёд в упор присев.  Подвижная игра «Тройка»  Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Стойка на лопатках Игра «Раки»  Основные способы передвижения.  Представления о физических упражнениях ходьба, бег, прыжки как жизненно-важные способы передвижения.  Стойка на носках на одной ноге (на полу</p>	

		<p>и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Перелазание через гимнастического коня.</p> <p>Игра «Не урони мешочек»</p> <p>Акробатические комбинации. Игра «парашютисты»</p> <p>Основная стойка. Построение в шеренгу, колонну по одному. Группировка, перекаты в группировке.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, канату. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.</p>	
Лыжная подготовка	12 часов	<p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Дыхание при ходьбе. Техника безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p>Лыжная строевая подготовка.</p> <p>Построение в шеренгу с лыжами в руке.</p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Передвижение скольльзящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Историческое путешествие. Зарождение Олимпийских игр. Передвижение скольльзящим шагом.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скольльзящим шагом.</p> <p>Попеременно двушажный ход..</p>	
Легкая атлетика	8 часов	<p>Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.</p> <p>Подвижная игра «К своим флажкам»</p> <p>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.</p> <p>Эстафеты</p> <p>Прыжок в длину с места. Эстафеты.</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты</p> <p>Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»</p>	
Подвижные и спортивные игры	4 часа	<p>Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».</p> <p>Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».</p> <p>Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй»</p> <p>Бросок мяча снизу на месте в щит.</p> <p>Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».</p> <p>Ловля и передача мяча снизу на месте.</p> <p>Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Броски в цель (кольцо, щит, мишень).</p> <p>Игра «Попади в обруч».</p> <p>Ведение на месте правой и левой рукой.</p>	

		Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	
Прикладно-ориентированная физическая культура	10 часов	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	

## 2 класс

<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8 часов</b>	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба и бег, Прыжки. Метание..	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.</p> <p>Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.</p> <p>Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.</p> <p>Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения Акробатика . Строевые упражнения . Висы. Строевые упражнения Опорный прыжок, лазание..	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<b>Подвижные игры</b>	<b>14 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры.	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского</p>

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>7 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах скользящего шага Отработка техники скользящего шага Скользкий шаг без палок. Формирование навыков ходьбы на лыжах Подъем и спуск со склона Закрепление техники передвижения на лыжах Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>8 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Подвижные игры.	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>	<b>8 часов</b>	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе баскетбола	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>9 часов</b>	Бег по пересеченной местности Ходьба и бег. Сдача нормативов Прыжки. Метание	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних

		<p>условиях;          Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).          Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.          Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.          Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.          Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
--	--	--

### Зкласс

Раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
Легкая атлетика	11 часа	<p>Правила техники безопасности на уроках физической культуры.            Содержание комплекса утренней зарядки.            Совершенствование строевых упражнений. Прыжка в длину с места.            Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях</p>	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; дать Оценить поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.            побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;            организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;            устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.            Воспитание культуры общения на уроке.            Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.            Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;            реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p>
Гимнастика	11 часов	<p>Правила безопасного поведения в зале с инвентарём и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.            Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием</p>	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях</p>

		<p>двигательных качеств: подъём туловища за 30 с.</p> <p>Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время»</p> <p>Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики</p> <p>Совершенствование выполнения кувырка вперёд. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки</p> <p>Совершенствование упражнений «стойка на лопатках».</p> <p>Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств, наклон вперёд из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки</p> <p>Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивание на перекладине</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.</p> <p>Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке.</p> <p>Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p>Совершенствование кувырков вперёд.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений. обучение упражнениям с гимнастическими палками и скакалкой. Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие внимания, скоростно-силовых способностей. Совершенствование упражнений акробатики</p> <p>Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствование кувырков вперёд и назад.</p> <p>Обучение ходьбе по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами. совершенствование стоек на лопатках, голове. Руках у опоры</p> <p>Обучение лазанию по канату в три приёма. Развитие координации посредством упора на руках.</p>	<p>гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий;</p> <p>научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<p><b>Лыжня</b> <b>я</b> <b>подгото</b> <b>вка</b></p>	<p><b>8часов</b></p>	<p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки</p> <p>Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.</p> <p>Совершенствование ходьбы на лыжах.</p> <p>Совершенствование скользящего и</p>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий;o</p>

		<p>ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.</p> <p>Обучение техники подъёмов и спусков на склоне в низкой стойке без палок. прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом</p> <p>Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.</p> <p>Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.</p> <p>Разучивание различных способов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов. Обучению чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.</p> <p>Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах.</p> <p>Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором».</p> <p>Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении.</p> <p>Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время.</p>	<p>влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека</p>
<p><b>Гимнастика (продолжение)</b></p>	<p><b>6 часов</b></p>	<p>Развитие внимания, скоростно-силовых способностей. Совершенствование упражнений акробатики</p> <p>Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствование кувырков вперёд и назад.</p> <p>Обучение ходьбе по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами. совершенствование стоек на лопатках, голове. Руках у опоры</p> <p>Обучение лазание по канату в три приёма. Развитие координации посредством упора на руках.</p>	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

<p><b>Спортивные игры (на основе баскетбола и волейбола)</b></p>	<p><b>17 часов</b></p>	<p>Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»          Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.          Совершенствование мяча с остановкой два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передачи мяча партнёру.          Подвижная игра «Попади в кольцо».          Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей»          Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола.          Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнёру.          Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Подвижная игра «Выстрел в небо»          Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол          Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоколетящего мяча.          Игра «Перекинь мяч»          Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей». Контроль за развитием двигательных качеств. Подведение итогов учебного года.</p>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.          Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях .          Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
<p><b>Легкая атлетика (продолжение)</b></p>	<p><b>15 часов</b></p>	<p>Обучение метанию на дальность с трёх шагов разбега.          контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.          Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.          Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.          Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут.          Обучение специальным беговым упражнениям развитие силы , скорости в беге на дистанцию 30 м.          Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта.          Развитие координационных качеств посредством игр.          Обучению разбегу в прыжках в длину, развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)в прыжке в длину с прямого разбега.          Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега с способом «согнуть ноги».          Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого</p>	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;          Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;          научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;          Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).          Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.          Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>

		<p>разбега способом «согнув ноги»  Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.  Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель.  Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.  Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.  Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта.  разучивание упражнений полосы препятствий  Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.  Медленный бег до 1000м. метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.  Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.</p>	
--	--	--	--

#### 4класс

<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	<p>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.  Разновидности ходьбы и бега.  Бег на скорость 30, 60 м.  Бег на скорость 30, 60 м.2  Прыжок в длину способом согнув ноги.  Метание теннисного мяча на дальность  Метание теннисного мяча на дальность2  Равномерный бег 5 мин  Равномерный бег 6 минут  Равномерный бег 7 мин  Равномерный бег 8 мин  Равномерный бег 9 мин  Равномерный бег 10 мин  Кросс 1 км по пересеченной местности.</p>	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;  Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.  Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
------------------------	-----------------	---	---

Гимнастика	16 часов	<p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.</p> <p>Техника акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений.2</p> <p>Оценка техники выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Висы и упоры. Строевые упражнения. Висы и упоры (оценка техники).</p> <p>Висы и упоры. Подтягивание в висте (на результат).</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	<p>Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
Лыжная подготовка	10 часов	<p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах. Учить лыжные стойки, передвижению на лыжах по учебному кругу скользящим шагом.</p> <p>Совершенствовать технику скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.</p> <p>Учить передвижение с палками. Учёт по технике торможение плугом</p> <p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Разучить комплекс упражнений «Разминка лыжника».</p> <p>Совершенствовать попеременный двухшажный ход.</p> <p>Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода</p> <p>Закрепить технику передвижения на лыжах: - ступающий и скользящий шаги; - попеременный двухшажный ход с палками и без; - высокая и низкая стойки; - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой.</p> <p>Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой. Учёт по технике поворотов переступанием в движении.</p> <p>Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов, с техникой спуска со склона в низкой стойке. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой»</p> <p>Закрепить технику передвижения на лыжах, выполнения подъёмов и спусков. Провести учёт техники скольжения без палок.</p> <p>Совершенствовать технику: - скольжения без палок; - косые подъёмы и спуски со склонов; - передвижение на</p>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека</p>

		<p>лыжах по пересечённой местности. Игра «Быстрый лыжник». Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Соревнования на дистанцию 1км. Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода.</p>	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>11 часов</b>	<p>Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Передача двумя руками от груди. Передача мяча сверху из-за головы Ловля и передача мяча Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.1</p>	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
<b>Спортивные игры на основе волейбола</b>	<b>12 часов</b>	<p>Передача двумя руками от груди. Передача мяча сверху из-за головы Ловля и передача мяча Ведение мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.1</p>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>	<p>Виды ходьбы и бега. Бег на результат 30, 60 м Техника прыжков Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность</p>	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их</p>

		<p>освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.</p>
--	--	---

## Приложение

### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
Авторские рабочие программы по физической культуре		
Учебник по физической культуре  Физическая культура .1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- 12-е изд., дораб.- М.:Просвещение, 2011.		В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного фонда
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		

Щит баскетбольный игровой		
Стенка гимнастическая		
Скамейки гимнастические		
Обручи гимнастические		
Комплект матов гимнастических		
Перекладина навесная универсальная		
Набор для подвижных игр		
Стол для настольного тенниса		
Комплект для настольного тенниса		
Мячи футбольные		
Мячи баскетбольные		
Мячи волейбольные		
Сетка волейбольная		

## Приложение

### 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 ошибки, 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 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8
		д							10,8	11,6	12,2
3	Бег 100 м (сек.)	м									
		д									
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м									
		д									
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м									
		д									
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	м									
		д									
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	м									
		д									
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	м									
		д									
11	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
15	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
		д									
17	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м									
		д									
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м									
		д									
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

