

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО  
ЦИКЛА № 58 г. ТОМСКА

Приложение ООП НОО  
Приказ №310 от 31.08.2021г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету (курсу) физическая культура,  
класс 1-4

Составители: Храпова Е.С.,  
учитель физической культуры.

ТОМСК

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предметная область

- «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии со следующими документами:
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, вступившим в силу с 01 сентября 2013 г.
  - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 6 октября 2009 г. N 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576).
  - Приказ Минобрнауки России № 345 от 28 декабря 2018 г. "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
  - Фундаментальное ядро содержания общего образования.
  - Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России. - Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
  - Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
  - Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» №09-1762 от 18.08.2017г.
  - Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 58 г. Томска.
  - Устав МАОУ СОШ № 58 г. Томска.
  - Лях В.И. Физическая культура. – Просвещение, 2014г. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, -В.И. Ляха.1-4 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018 г.
  - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.).
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях», а также руководствоваться постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

### Целью реализации данной рабочей программы по физической культуре:

- обеспечить достижение обучающимися школы результатов изучения физической культуры в соответствии с требованиями, утвержденными ФГОС НОО;
- обеспечить освоение межпредметных понятий, универсальных учебных действий для успешного изучения физической культуры на уровне начального общего образования;
- создать условия для достижения личностных результатов начального общего образования через изучение физической в 1-4 классах школы;
- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

### Задачи:

- обеспечение в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для достижения планируемых результатов освоения ООП НОО всеми обучающимися; повышения

функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- создание в процессе изучения физической культуры в начальных классах школы условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения физической культуры условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;
- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения предмета условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;
- создание в процессе изучения физической культуры для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни;
- предоставление возможности обучающимся школы продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы 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») (в ред. Приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 N 1576) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 год.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, междисциплинарных программ начального общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся и коммуникативных качеств личности.

Физическая культура, как учебный предмет играет важную роль в развитии младших школьников. На протяжении всех четырёх лет обучения в начальной школе на уроках физической развиваются жизненно важные способы передвижения (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) Наряду с этим большое внимание уделяется способам физкультурной деятельности (утренняя зарядка, физкультминутки, пешие прогулки, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и т.д.).

Рабочая программа обеспечивает преемственность с курсом физической культуры основного общего образования.

Учебные часы распределены по таким разделам как:

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»,

«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направлено содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения обучающихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная программа представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Виды учебной деятельности ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Физическая культура, как учебный предмет играет важную роль в развитии младших школьников. На протяжении всех четырёх лет обучения в начальной школе на уроках физической развиваются жизненно важные способы передвижения (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) Наряду с этим большое внимание уделяется способам физкультурной деятельности (утренняя зарядка, физкультминутки, пешие прогулки, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и т.д.).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих: возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться - способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития - эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем - проблему здоровья ребёнка

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

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение 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.

#### **Рабочая программа физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **Цели, которые будут достигнуты при изучении учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в школе:**

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать у обучающихся установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения данной цели будут реализовываться **следующие задачи:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), **показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

***В основе реализации основной образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:***

— воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;

— формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

— ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

— признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

— учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

— разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе одарённых детей, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие универсальных учебных действий (далее УУД) в начальной школе на уроках физической культуры проходит в рамках использования возможностей современной информационной образовательной среды как:

- средства обучения, повышающего эффективность и качество подготовки школьников;
- инструмента познания за счёт формирования навыков исследовательской деятельности путём организации совместных учебных и исследовательских работ учеников и учителя;
- средства телекоммуникации, формирующего умения и навыки получения необходимой информации из разнообразных источников;
- средства развития личности за счёт формирования навыков культуры общения;
- эффективного инструмента контроля и коррекции результатов учебной деятельности.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, используются следующие педагогические технологии: здоровье-сберегающие, ИКТ-технологии, личностно-ориентированные, обучение в сотрудничестве, игровые, метод круговой тренировки, фронтальный метод, метод упражнений, технология групповой работы, проектные технологии.

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений ("выпускник научится" и "выпускник получит возможность"). Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предполагает **выделение базового уровня достижений как точки отсчёта** при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

**Основными формами и видами контроля являются:**

- стартовая диагностика;
- тематические и итоговые тесты;
- творческие работы, включая учебные исследования и учебные проекты.

Важнейшим требованием проведения современного занятия 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.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время осуществляется за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание учебных занятий строится так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент

деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: *физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность*. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

*Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

*Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»* соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 58 г. Томска.

Курс физической культуры изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часов в неделю: 1 класс-99 часа, в 2классе -102 час, в 3 классе -102 часа, в 4 классе-102 часа.

### **Преимственность программы**

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривая изучение одних и тех же разделов с разной степенью сложности. Программа обеспечивает постепенное возрастание сложности материала, тем самым организует комплексное изучение материала.



## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

\_излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

\_использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

\_измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

\_оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов устранения;

\_организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

\_соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

\_организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

\_характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

\_выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

\_выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

\_выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Личностные результаты по годам обучения**

### **1-2 КЛАССЫ**

- представление о навыках адаптации в мире через осознание взаимной связи людей в разных социальных сферах жизни (в школе, дома, в городе (селе), стране);
- положительное отношение к школе, учебной деятельности;
- представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни
- этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через знакомство с правилами поведения на уроке для того, чтобы не мешать успешной работе товарищей, правилами работы в паре, группе, со взрослыми;
- освоение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни через осознанное соблюдение правил безопасности на школьных занятиях, соблюдение распорядка дня.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *более глубокое представление о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России;*
- *доброжелательное отношение друг к другу;*
- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям;*
- *представление о социальной роли ученика (понимание и принятие норм и правил школьной жизни, в том числе организации и подготовки спортивных событий в течение года);*
- *познавательные мотивы учебной деятельности;*
- *представление о личной ответственности за свои поступки;*
- *этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь, взаимопонимание) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;*
- *потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через соблюдение правил поведения на уроке;*
- *выполнение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, в том числе в процессе освоения сезонных игр народов России, стремление прислушиваться к мнению одноклассников, в том числе при обсуждении вопросов организации и проведения календарных праздников по традициям народов своего края;*
- *установка на здоровый образ жизни через формулирование и соблюдение правил здорового образа жизни в разные времена года, в том числе с опорой на лучшие сезонные традиции здорового образа жизни народов своего края.*

### 3 – 4 КЛАССЫ

#### **будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца «хорошего ученика»;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);
- интерес к новому учебному материалу;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;
- внутренняя позиция школьника на уровне осознания и принятия образца прилежного ученика;
- мотивы учебной деятельности (учебно-познавательные, социальные);
- интерес к новому учебному материалу, способам решения задач и пр.;
- личностная ответственность за свои поступки;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- соблюдение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников в ходе проектной и внеурочной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни через формулирование правил оказания первой помощи, соблюдение личной гигиены, в том числе использование лучших семейных традиций здорового образа жизни народов своего края.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца «хорошего ученика»;*
- *мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;*
- *понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);*
- *интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;*
- *способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;*
- *новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;*
- *ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;*
- *представление о морально-нравственных понятиях и нормах поведения и умение оформлять их в этическое суждение о поступке;*
- *знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;*
- *развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;*
- *навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;*
- *бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;*
- *гибкость в суждениях в процессе диалогов и полилогов со сверстниками и взрослыми;*
- *понимание и сопереживание чувствам других людей;*
- *установка на здоровый образ жизни.*
- **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

## 1 – 2 КЛАССЫ

**Обучающиеся научатся:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные знания и умения;
- планировать своё небольшое по объёму высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом);
- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению учителя);
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать свою деятельность;
- сверять выполнение работы по алгоритму.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *понимать и принимать учебную задачу, сформулированную совместно с учителем;*
- *сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её на определённом этапе урока при выполнении задания по просьбе учителя);*
- *выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;*
- *планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы);*
- *планировать последовательность операций на отдельных этапах урока;*
- *фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;*
- *оценивать правильность выполнения заданий, используя шкалы оценивания, предложенные учителем;*
- *соотносить выполнение работы с алгоритмом, составленным совместно с учителем;*
- *контролировать и корректировать своё поведение по отношению к сверстникам в ходе совместной деятельности.*

## 3 - 4 КЛАССЫ

**Обучающиеся научатся:**

- понимать учебную задачу, сформулированную самостоятельно и уточнённую учителем;
- сохранять учебную задачу урока (самостоятельно воспроизводить её в ходе выполнения работы на различных этапах урока);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы, приводить примеры);

- планировать свои действия в течение урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, разработанных совместно с учителем); объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать правильность выполнения заданий, используя критерии, заданные учителем;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом и результатом; контролировать и корректировать своё поведение с учётом установленных правил;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *понимать, принимать и формулировать учебную задачу;*
- *сохранять учебную задачу в течение всего урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);*
- *ставить цели изучения темы, толковать их в соответствии с изучаемым материалом урока;*
- *выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме;*
- *планировать свои высказывания;*
- *планировать свои действия;*
- *фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, позитивно относиться к своим успехам и неудачам, стремиться к улучшению результата;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;*
- *уметь оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;*
- *проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве;*
- *использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности;*
- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

## 1-2 КЛАССЫ

### **Обучающиеся научатся:**

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.);
- находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, учебных пособий и пр.;
- понимать схемы учебника, передавая их содержание в словесной форме;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде элементарных таблиц или простых схем;
- анализировать объекты окружающего мира с выделением отличительных признаков;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше-теперь».

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях для передачи информации;
- находить и выделять при помощи взрослых информацию, необходимую для выполнения заданий, из разных источников;
- использовать схемы для выполнения заданий, в том числе схемы-аппликации, схемы-рисунки;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде записей, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты схемы, рисунки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по заданным критериям (по эталону, на ощупь, по внешнему виду);
- осуществлять синтез объектов при работе со схемами-аппликациями;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, рисунков-символов, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов.

## 3 -4 КЛАССЫ

### **Обучающиеся научатся:**

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях и других компонентах УМК для передачи информации;
- выделять существенную информацию из литературы разных типов (справочной и научно-познавательной);
- использовать знаково-символические средства, в том числе элементарные модели и схемы для решения учебных задач;

- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде схем, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты окружающего мира, таблицы, схемы, диаграммы, рисунки, пословицы и поговорки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по различным признакам;
- осуществлять синтез объектов при составлении цепей питания, загадок и пр.;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, объектами;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов, сочинении загадок;
- моделировать различные ситуации и явления природы.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *понимать, толковать и организовывать свою деятельность в соответствии с условными знаками и символами, используемыми в учебнике для передачи информации;*
- *осуществлять поиск необходимой информации из различных источников (библиотека, Интернет и пр.) для выполнения учебных заданий;*
- *использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения учебных задач;*
- *понимать содержание параграфа, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде таблиц или схем (при сравнении текстов и пр.);*
- *выделять существенную информацию из текстов разных видов (художественных и познавательных);*
- *осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей;*
- *осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;*
- *устанавливать причинно-следственные связи;*
- *строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;*
- *строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;*
- *ориентироваться на разнообразие способов решения задач;*
- *владеть общим приёмом решения учебных задач;*
- *проявлять творческие способности при выполнении рисунков, схем, составлении рассказов, оформлении Календаря памятных дат, итогов проектных работ и пр.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

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

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*



- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## 1-2 КЛАССЫ

### **Обучающиеся научатся:**

- *включаться в диалог с учителем и сверстниками;*
- *формулировать ответы на вопросы;*
- *слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;*
- *договариваться и приходить к общему решению;*
- *излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;*
- *признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;*
- *употреблять в случае неправомерности вежливые слова «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;*
- *понимать и принимать совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий;*
- *строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);*
- *готовить небольшие сообщения с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и др.) по теме проекта.*

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками;*
- *формулировать ответы на вопросы;*
- *слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;*
- *договариваться и приходить к общему решению при выполнении заданий;*
- *высказывать мотивированное суждение по теме урока (на основе своего опыта и в соответствии с возрастными нормами);*
- *поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом; признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;*
- *употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;*
- *понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой), распределять роли при выполнении заданий;*
- *строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);*
- *готовить небольшие сообщения, проектные задания с помощью взрослых;*
- *составлять небольшие рассказы на заданную тему.*

## 3 - 4 КЛАССЫ

### **Обучающиеся научатся:**

- *включаться в диалог и коллективное обсуждение с учителем и сверстниками проблем и вопросов;*
- *формулировать ответы на вопросы;*
- *слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;*

- высказывать мотивированное, аргументированное суждение по теме урока;
- проявлять стремление ладить с собеседниками, ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, фото рассказы, проекты с помощью взрослых; составлять рассказ на заданную тему;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- продуктивно разрешать конфликты с учётом интересов всех его участников.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;*
- *слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;*
- *договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *формулировать собственное мнение и позицию в устной и письменной форме;*
- *аргументировать свою позицию;*
- *понимать различные позиции других людей, отличные от собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении;*
- *признавать свои ошибки, озвучивать их;*
- *употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;*
- *строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);*
- *готовить сообщения, выполнять проекты по теме;*
- *строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;*
- *использовать речь для регуляции своего действия;*
- *составлять рассказ на заданную тему;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;*
- *достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнёру;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

### **Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации, быстроты. 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 развития 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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, 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; торможение; подъёмы.

**Подвижные игры.**

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

**На материале лёгкой атлетики:** игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

**Спортивные игры.**

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

Подвижные игры разных народов.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках, в седах; выпады и полушпагаты на месте; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### **На материале лёгкой атлетики.**

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной с максимальной скоростью на дистанции 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанции до 400м; равномерный беговой бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега; передача набивного мяча (1-2кг) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2кг) одной двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам в приседе и полуприседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

### **На материале лыжной подготовки.**

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы развивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## 1 класс. 99ч

### Знания о физической культуре. 1 ч

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### Способы физкультурной деятельности. 2 ч

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

### Физическое совершенствование. 96ч

#### **Гимнастика с основами акробатики. 12 ч**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Легкая атлетика. 24 ч**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.*

#### **Лыжные гонки. 12ч**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

#### **Подвижные игры 24ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через

холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

#### **На материале раздела «Спортивные игры». 24ч:**

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **2класс. 102ч**

#### **Знания о физической культуре 2ч**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. Закаливание организма (обтирание).

#### **Способы физкультурной деятельности 4ч**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **Физическое совершенствование 96 ч**

##### ***Гимнастика с основами акробатики. 12 ч***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### ***Легкая атлетика. 24 ч***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### ***Лыжные гонки. 12ч***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

##### ***Подвижные игры. 24 ч***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».



*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

#### **На материале спортивные игры: 24ч**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **3 класс. 102ч**

#### **Знания о физической культуре 2ч**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности 4ч**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование 96 ч**

##### **Гимнастика с основами акробатики .12ч**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Легкая атлетика. 24 ч**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### **Лыжные гонки.12 ч**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

##### **Подвижные игры.24 ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

##### **На материале спортивных игр. 24ч:**

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 4класс. 102ч

### Знания о физической культуре. 2ч

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности 4ч

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование. 96ч

#### **Гимнастика с основами акробатики. 12ч**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

#### **Легкая атлетика. 24 ч**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Лыжные гонки. 12 ч**

*Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*

#### **Подвижные игры. 24 ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укаатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей»,

«Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

#### **На материале спортивных игр. 24 ч:**

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Виды деятельности. 1-4 классы. 405 ч**

Разделы программы	Количество часов (уроков) по классам				Формы контроля	Характеристика видов деятельности
	1	2	3	4		
Знания о физической культуре	1	2	2	2	Зачет. Тестирование	Беседа о физической культуре как системе укрепления здоровья человека. Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры.
Способы физкультурной деятельности	2	4	4	4	Зачет	Выполнять режим дня, простейшие закаливающие процедуры
– гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	Тестирование Зачёт.	Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, элементы акробатики, передвигаться на лыжах разными способами. Выполнять виды лёгкой атлетики.
–легкая атлетика-	24	24	24	24		
–лыжные гонки	12	12	12	12		
–подвижные игры	24	24	24	24		
- спортивные игры	24	24	24	24	Зачёт.	Выполнять игровые приёмы игры. Выполнять упражнения для развития сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества и применять в игре, соревнованиях.
<b>Итого:405ч</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1класс**

№	Сроки	Тема	Элементы содержания
<b>1 четверть (24 часа)</b>			
1	<b>Инструктаж по ТБ. Знание о физической культуре</b>		Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»
3	Техника челночного бега		Строевые упражнения. Разминка в движении; техника высокого старта; техника челночного бега; подвижная и фа «Прерванные пятнашки»

4	Тестирование челночного бега 3x10м Подготовка к ГТО.	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»
5	Бег по кругу.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди»
6	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО.	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча различными способами. Подготовка к ГТО. Подвижная игра «Два Мороза»
7	Специальные беговые упражнения.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый- второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия
8	Прыжковые упражнения.	Рассказ об Олимпийских играх — символике и традициях. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места.
9	Броски набивного мяча.	Рассказ о физической культуре. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди Подвижная игра «Колдунчики»
10	Бег с изменением направления. Подготовка к ГТО.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подготовка к ГТО. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»
11	Бег с ускорением из различных и.п.	Техника высокого старта. Выполнение бега с ускорением. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»
12	Метание малого мяча в цель	Разминка с малыми мячами. Метание в цель правой и левой руками. Подвижная игра «Салки с домиками»
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»
<b>Подвижные игры 11 ч</b>		
14	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Пятнашки»	Разминка в движении. Выполнение бега с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки»
15	Подвижная игра «Волк во рву»	Разминка в кругу. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву»
16	Подвижная игра «Кто быстрее»	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Кто быстрее»
17	Подвижная игра «Горелки»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый- второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Подвижная игра «Горелки»
18	Подвижная игра «Рыбки»	Разминка в движении. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Рыбки»
19	Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».

20.	Подвижная игра «Точно в мишень»	Разминка в движении. Метание малого мяча. Подвижная игра «Точно в мишень»
21	Подвижная игра «Третий лишний»	Разминка в кругу. Строевые команды. Подвижная игра «Третий лишний»
22	Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
23	Подвижная игра «Волк во рву»	Разминка в кругу. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву»
24	Подвижная игра «Точно в цель»	Разминка в движении. Метание малого мяча. Подвижная игра «Точно в мишень»
<b>2 четверть (24 часа)</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 ч</b>		
25	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Тестирование наклона вперед из положения стоя. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка
27	Техника выполнения кувырка вперед	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»
28	Кувырок вперед	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»
29	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Стойка на лопатках, «мост»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»
30	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»
31	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост».
32	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение
33	Перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение
34	Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»
35	Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение
36	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»
<b>Спортивные игры 12 ч</b>		
37	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»

38	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
39	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»
40	Ведение мяча	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
41	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
42	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Беговая эстафета, прыжковая эстафета.
43	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Вышибалы». Подведение итогов четверти
44	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
45	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
46	Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»
47	Школа укрощения мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»
48	Подвижные игры с мячом	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.
<b>3 четверть (27 часов)</b>		
<b>Способы физкультурной деятельности 2ч</b>		
49	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Режим дня.	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).
50	Закаливающие процедуры.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>		
51	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Организационно-методические требования. Техника ступающего шага на лыжах.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг
52	Организационно-методические требования на уроках Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой., посвященных лыжной подготовке.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок
53	Скользящий шаг на	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без

	лыжах без палок	палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок
54	Скользящий шаг на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок
55	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками
56	Ступающий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками
57	Ступающий шаг на лыжах с палками	
58	Скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками
59	Скользящий шаг на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками
60	Поворот переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»
61	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»
62	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»
<b>Подвижные игры 6 ч</b>		
63	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «День и ночь»	Разминка в кругу. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «День и ночь»
64	Подвижная игра «Белочка- защитница»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижная игра «Белочка- защитница»
65	Подвижные игры с мячом	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года
66	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
67	Подвижная игра «Совушка»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»
68	Подвижная игра «Салки»	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки»
<b>Спортивные игры 7 ч</b>		
69	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Бросок набивного мяча от груди	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы»
70	Бросок набивного мяча от груди	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы»
71	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»
72	Ведение мяча	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
73	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом

74	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижные игры. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки
75	Броски и ловля мяча в парах – совершенствование	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами» Подведение итогов четверти
<b>4 четверть (24 часа)</b>		
<b>Спортивные игры 5 ч</b>		
76	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Командная подвижная игра «Хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»
77	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
78	Броски мяча в кольцо после ведения.	Разминка в движении. Ведение мяча. Бросок в кольцо способом «снизу» после ведения.
79	Броски мяча в кольцо после ведения.	Разминка в движении. Ведение мяча. Бросок в кольцо способом «сверху» после ведения.
80	Подвижные игры для зала с элементами баскетбола	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие
<b>Подвижные игры 7ч</b>		
81	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Пятнашки»	Разминка в движении. Выполнение бега с ускорением. Подвижная игра «Пятнашки»
82	Подвижная игра «Волк во рву»	Разминка в кругу. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву»
83	Подвижная игра «Кто быстрее»	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Кто быстрее»
84	Подвижная игра «Горелки»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый- второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись. Подвижная игра «Горелки»
85	Подвижная игра «Рыбки»	Разминка в движении. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Рыбки»
86	Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
87	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>		
88	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Техника высокого и низкого старта.	Разминка в движении. Техника высокого и низкого старта. Ускорения из различных и. п. Подвижная игра.
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловушка»
90	Бег по кругу.	Удержание дистанции. Знакомство с теорией



		возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси- лебеди»
91	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО.	Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча различными способами. Подготовка к ГТО. Подвижная игра «Два Мороза»
92	Специальные беговые упражнения.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый- второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия
93	Прыжковые упражнения.	Рассказ об Олимпийских играх — символике и традициях. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места.
94	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к ГТО.	Беговая разминка. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»
95	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
96	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»
97	Техника метания на точность.	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
98	Бег в умеренном темпе.	Специальные беговые упражнения. Бег в умеренном темпе по кругу. Подвижные игры.
99	Эстафетный бег.	Беговая разминка. Эстафетный бег. Встречная эстафета. Подвижная игра.

## 2 класс

№	Тема	Элементы содержания
<b>1 четверть (24 часа)</b>		
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>		
1	<b>Инструктаж по ТБ. Знание о физической культуре-</b>	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры.
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Подготовка к сдаче норм ГТО.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка»и «Салки — дай руку»
3	Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки - дай руку»
4	Тестирование челночного бега 3*10м	Знать правила тестирования челночного бега 3*10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»
5	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать технику метания малого мяча на дальность, выполнять разминку с мячами, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»
6	Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча на точность, разминка с мячами, подвижная игра.

7	Специальные беговые упражнения.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый- второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия
8	Прыжковые упражнения.	Рассказ об Олимпийских играх — символике и традициях. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места.
9	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к ГТО.	Беговая разминка. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»
10	Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»
12	Бег в умеренном темпе.	Специальные беговые упражнения. Бег в умеренном темпе по кругу. Подвижные игры.
13	Эстафетный бег.	Беговая разминка. Эстафетный бег. Встречная эстафета. Подвижная игра.
<b>Спортивные игры 11 ч</b>		
14	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
15	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
16	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»
17	Ведение мяча	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты
18	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
19	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Вышибалы»
20	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти
21	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная и фа «Осада города»
23	Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»
24	Школа укрощения мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»
<b>2 четверть (24 часа)</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики 12 ч</b>		
25	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»

26	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила про ведения подвижной игры «Удочка»
27	Кувырок вперед с трех шагов – совершенствование	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов. Совершенствовать технику кувырка.
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед
29	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»
30	Круговая тренировка	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»
31	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, совершенствовать технику вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста.
32	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»
33	Различные виды перелезаний	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»
34	Различные виды перелезаний	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, технику выполнения стойку на голове.
35	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»
36	Прыжки со скакалкой	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»
<b>Подвижные игры 12 ч</b>		
37	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Шмель»	Правила подвижной игры «Шмель»
38	Подвижная игра «Рыбак и рыбки»	Техника прыжков в скакалку в движении, правила подвижной игры «Рыбак и рыбки».
39		
40	Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Правила подвижной игры «Медведи и пчелы»
41	Подвижная игра «Шмель»	Правила подвижной игры «Шмель»
42	Подвижная игра «Кто быстрее»	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Кто быстрее»
43	Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
44	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
45	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
46	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
48	Подвижные игры. Эстафеты.	

**3 четверть (30 часов)****Способы физической культуры деятельности 2ч**

49	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Режим дня.	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).
50	Закаливающие процедуры.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Лыжная подготовка 12 ч**

51	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
54	Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
55	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
56	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
57	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
58	Подъем на склон «елочкой»	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
59	Передвижение на лыжах змейкой	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
60	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне
62	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке

**Способы физической культуры деятельности 2ч**

63	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	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).
----	--	--

64	Закаливающие процедуры. Режим дня	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Подвижные игры 8 ч</b>		
65	Подвижная игра «Хвостики»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»
66	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
67	Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования
68	Подвижные игры	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
70	Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку с мячами, знать правила подвижной игры.
71	Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы»
72	Подвижная игра «Шмель»	Разминка в движении. Правила подвижной игры «Шмель»
<b>Спортивные игры 6 ч</b>		
73	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
75	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	
<b>4 четверть (24 часа)</b>		
<b>Знание о физической культуре 1 ч</b>		
79	<b>Инструктаж по ТБ.</b> <b>Знание о физической культуре</b>	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Беседа о истории физической культуры.
<b>Подвижные игры 4 ч</b>		
80	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».

81	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
82	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
83	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Перестрелка»
<b>Спортивные игры 7 ч</b>		
84	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
85	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Вышибалы»
86	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти
87	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
88	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
89	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
90	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>		
91	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Знание о физической культуре. Бег.	Основы знаний: Легкая атлетика. Требования к организации урока. Гигиенические требования к форме. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Закаливание организма. Медленный бег до 200 м, спец. беговые упражнения, легкоатлетические эстафеты, подвижные игры.
92	Медленный бег. Эстафеты.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Эстафеты.
93	Медленный бег. Подвижная игра.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Салки с приседанием».
94	Медленный бег. Метание. Подготовка к ГТО.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения. КУ – бег 30 м. Метание малого мяча на дальность. ПИ: «Салки с приседанием». Подготовка к ГТО.
95	Медленный бег. Эстафеты.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Эстафеты.
96	Медленный бег. Челночный бег.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения. КУ - бег 60 м. Челночный бег 3х10м. Бег в чередовании с ходьбой 200х200х200.
97	Медленный бег. Метание.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с ускорением по сигналу, КУ- челночный бег 3х10м, метание малого мяча на дальность.
98	Ходьба и бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, КУ- метание малого мяча на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 200х400х200. Подготовка к ГТО.
99	Специальные беговые упражнения. Контрольный урок.	Спец. беговые упражнения. КУ-6 ти мин. Бег. ПИ: «Вышибалы».

100	Медленный бег. Эстафета с прыжками.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с изменением темпа бега, эстафеты с прыжками.
101	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Спец. беговые упражнения, КУ- бег 1000 м. ПИ : «Шишки, жёлуди, орехи».
102	Обобщающий урок по легкой атлетике	Обобщение пройденного материала раздела «Легкая атлетика» Подведение итогов учебного года.

### 3 класс

№	Сроки	Тема	Элементы содержания
<b>1 четверть (24 часа)</b>			
<b>Знания о физической культуре 1 ч</b>			
1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> <b>Знание о физической культуре</b>		Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Беседа о истории физической культуры.
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>			
2	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Знание о физической культуре. Бег.		Основы знаний: Легкая атлетика. Требования к организации урока. Гигиенические требования к форме. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Закаливание организма. Медленный бег до 200 м, спец. беговые упражнения, легкоатлетические эстафеты, подвижные игры.
3	Медленный бег. Эстафеты.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Эстафеты.
4	Медленный бег. Подвижная игра.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Салки с приседанием».
5	Тестирование бега 30м. Метание.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения. КУ – бег 30 м. Метание малого мяча на дальность. ПИ: «Салки с приседанием».
6	Медленный бег. Эстафеты.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Эстафеты.
7	Медленный бег. Челночный бег.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения. КУ - бег 60 м. Челночный бег 3х10м. Бег в чередовании с ходьбой 200х200х200.
8	Тестирование челночного бега. Метание.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с ускорением по сигналу, КУ- челночный бег 3х10м, метание малого мяча на дальность.
9	Ходьба и бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, метание малого мяча на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 200х400х200.
10	Медленный бег.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с ускорением по сигналу, бег в чередовании с ходьбой (200 х 200 м).
11	Беговые упражнения. 6 – ти минутный бег.		Спец. беговые упражнения. 6 ти мин. Бег. ПИ: «Вышибалы».
12	Медленный бег. Эстафета с прыжками.		Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с изменением темпа бега, эстафеты с прыжками.
13	Беговые упражнения. Подвижные игры.		Спец. беговые упражнения, КУ- бег 1000 м. ПИ : «Шишки, жёлуди, орехи».
<b>Спортивные игры 11 часов</b>			

14	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
15	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»
16	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»
17	Ведение мяча на месте	Разминка с мячом. Ведение мяча на месте. Эстафеты
18	Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
19	Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антывышибалы»
20	Подвижные игры с мячом	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти
21	Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная и фа «Осада города»
23	Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»
24	Школа укрощения мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»

## 2 четверть (24 часа)

### Гимнастика 12 часов

25	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основы знаний: Гимнастика	Основы знаний: Гимнастика. Виды гимнастики. Требования к уроку гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОФП по станциям: лазание по скамейке, гимнастической стенке, кувырок вперед, прыжки через скамейку, броски набивного мяча. Эстафеты.
26	Кувырок вперед	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»
27	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»
28	Кувырок вперед с трех шагов - совершенствование	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов
29	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед
30	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»
31	Круговая тренировка	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»
32	Стойка на лопатках, мост - совершенствование	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»
33	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»
34	Различные виды перелезаний	Разминка с гимнастическими палками, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»



35	Различные виды перелезаний	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, технику выполнения стойку на голове.
36	Круговая тренировка	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»
<b>Подвижные игры 12 ч</b>		
37	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Перестрелка»	Знать варианты подвижной игры «Перестрелка», правила подвижной игры «Вышибалы»
38	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
39	Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом.
40	Подвижные игры	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры
41	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
42	Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку с мячами, знать правила подвижной игры.
43	Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы», игры «Перестрелка»
44	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	Разминка в движении. Правила подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»
45	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
46	Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
47	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
48	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
<b>3 четверть (30 часов)</b>		
<b>Способы физической деятельности 2ч</b>		
49	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	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).
50	Закаливающие процедуры. Режим дня	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>		
51	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основы знаний лыжной подготовки.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный ин-

	палок	вентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок
53	Повороты переступанием на лыжах без палок	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них
55	Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
57	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
58	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке
59	Подъем на склон «елочкой»	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке
60	Передвижение на лыжах змейкой	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне
62	Контрольный урок по лыжной подготовке	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке
<b>Способы физической деятельности 2ч</b>		
63	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Режим дня.	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).
64	Закаливающие процедуры.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Подвижные игры 8 ч</b>		
65	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
66	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
67	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
68	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Перестрелка»
69	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»

70	Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы», игры «Перестрелка»
71	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	Разминка в движении. Правила подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»
72	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
<b>Спортивные игры 6 ч</b>		
73	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
74	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
75	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
76	Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
77	Знакомство с мячами-хопами	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»
78	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски, и ловля мяча в парах правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
<b>4 четверть (24 часа)</b>		
<b>Знания о физической культуре 1 ч</b>		
79	<b>Инструктаж по ТБ.</b> <b>Знание о физической культуре</b>	Выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Беседа о истории физической культуры. Олимпийские игры – история возникновения, основные доктрины олимпийского движения.
<b>Подвижные игры 4 ч</b>		
80	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
81	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
82	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
83	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Перестрелка»
<b>Спортивные игры 7 ч</b>		
84	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основы знаний.	Основы знаний: правила обращения с мячом. Специальные упражнения для кистей рук. Игровые упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Эстафеты с мячом.
85	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»

86	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
87	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
88	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
89	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
90	Игра «Мини- баскетбол»	Разминка с баскетбольными мячами, броски мяча в кольцо. Игра в «мини баскетбол» по упрощенным правилам.
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>		
91	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основы знаний.	Основы знаний: виды легкой атлетики. Требования к уроку по л/а. Гигиенические требования к форме. ТБ на уроках легкой атлетики.
92	Беговые упражнения	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»
94	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»
95	Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»
96	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	СБУ, прыжковые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места.
97	Тестирование прыжка в длину с места.	Разминка в движении, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра.
98	Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»
99	Эстафета с прыжками.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, КУ - метание малого мяча на дальность, эстафеты с прыжками.
100	Ходьба и бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, метание малого мяча на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 200x400x200.
101	Медленный бег.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с ускорением по сигналу, бег в чередовании с ходьбой (200 x 200 м).
102	Беговые упражнения. 6 – ти минутный бег.	Спец. беговые упражнения. 6 ти мин. Бег. ПИ: «Вышибалы».

**4 класс**

№	Сроки	Тема	Элементы содержания
<b>1 четверть (24 часа)</b>			
<b>Знания о физической культуре 1 ч</b>			
1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Знание о физической культуре		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>			
1	Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила поведения при проведении лёгкой атлетике и подвижных игр.		Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловушка» и «Салки с домиками»
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловушка» и «Салки — дай руку»
3	Техника навыков бега и развитие выносливости.		Строевые упражнения; разминка в движении; техника равномерного бега; беговые эстафеты с эстафетной палочкой.
4	Техника медленного бега до 5-8мин.		Удержание дистанции. Строевые упражнения; разминка на месте; техникой медленного бега до 5-8мин; подвижная игра «русская лапта».
5	Круговая эстафета (расстояние 15-30м).		Разминка, направленная на развитие координационных движений. Техника прыжков: на одной(двух) ногах, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).
6	Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		Медленный бег до 5-8мин. Разминка, направленная на развитие координационных движений. Тестирование прыжка в длину с места. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м).
7	Метание малого мяча с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием.		Бег в медленном темпе до 5-8мин. Разминка с малыми мячами. Техника метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
8	Бег с ускорением 60м. Метание малого мяча с места. подвижная игра «Снайпер».		Бег с ускорением на расстояние от 20м. Разминка с малыми мячами. Техника метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное

		расстояние. Подвижная игра «Снайпер».
9	Метание малого мяча на дальность; тестирование бега 60м. Подвижная игра «Снайпер»	Разминка с беговыми упражнениями на заданном отрезке; с малыми мячами. Тестирование метание малого мяча на дальность с места и бега 60м. Подвижная игра «Снайпер».
10	Медленный бег.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с ускорением по сигналу, бег в чередовании с ходьбой (200 x 200 м).
11	Беговые упражнения. 6 – ти минутный бег.	Спец. беговые упражнения. 6 ти мин. Бег. ПИ: «Вышибалы».
12	Тестирование кросса 1км. Подвижная игра «снайпер»	Разминка с беговыми упражнениями на заданном отрезке; тестирование кросса 1км; подвижная игра; снайпер.
<b>Спортивные игры 11 ч</b>		
13	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель.	Медленный бег до 5мин. ОРУ для баскетболиста. Техника ловли и передачи мяча на месте в парах, техника ведения мяча на месте правой(левой) рукой. в движении шагом. Броски в цель(щит). Игра «Передал -садись».
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель.	Медленный бег до 5мин. ОРУ для баскетболиста. Техника ведения на месте правой(левой) рукой, в движении шагом и бегом. Техника броска в цель(щит). Игра «Мяч среднему».
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	Медленный бег до 5мин. ОРУ для баскетболиста. Техника ведения на месте правой(левой) рукой, в движении шагом и бегом. Техника броска в цель(щит). Игра «Борьба за мяч».
16	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении, шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. Техника ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, ведения на месте правой(левой) рукой в движении, шагом и бегом. Техника броска двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».
17	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении, шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. Техника ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, ведения на месте правой(левой) рукой в движении, шагом и бегом. Техника броска двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».

18	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении, шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. Игры:» Обгони мяч», «Перестрелка»	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. Техника ловли и передачи мяча на месте в квадратах, ведения на месте правой(левой) рукой в движении, шагом и бегом, бросок двумя руками от груди. Игры: Обгони мяч», «Перестрелка»
19	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра: «Перестрелка»	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. Техника ловли и передачи мяча на месте в круге, ведение мяча с изменением направления, бросок двумя руками от груди. Игра «перестрелка»
20	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мячей»	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. Техника ловли и передачи мяча на месте в круге, ведение мяча с изменением направления, бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мячей»
21	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. .Игра «Мяч –ловцу».	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. Техника ловли и передачи мяча в движении в треугольниках, бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч-ловцу». Игра в мини-баскетбол.
22	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Бросок двумя руками от груди. Игра:» Не дай мяч водящему» Игра в мини-баскетбол.	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. ОРУ. Техника ловли и передачи мяча в движении в квадратах, бросок двумя руками от груди. Игра:» Не дай мяч водящему», игра в мини-баскетбол.
23	Ведение мяча с изменением скорости Бросок в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу»,. игра мини-баскетбол.	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. ОРУ. Техника ведения мяча с изменением скорости. Бросок в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу»,. игра мини-баскетбол.
24	Ведение мяча с изменением скорости Бросок в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай», игра в мини-баскетбол.	Разминка, направленная на развитие координационных способностей. ОРУ. Техника ведения мяча с изменением скорости. Бросок в кольцо двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай», игра в мини-баскетбол.
<b>2 четверть (24 часа)</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 12 ч</b>		
25	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Техника выполнения кувырка вперёд. Игра «белые медведи»	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Подвижная игра «белые медведи».

26	Кувырок вперед с трех шагов	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»
27	Кувырок вперед с трех шагов - совершенствование	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед
29	Стойка на лопатках, мост	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»
30	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырки 2-3 вперед, стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; игра «прыжки по полоскам	Бег в медленном темпе до 3мин, ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа; подвижная игра.
31	Разучивание акробатической комбинации.	Техника комбинации: и.п основная стойка, равновесие на одной ноге, упор присев, кувырок вперед и перекатом стойка на лопатках, мост из положения лежа, и.п. –основная стойка. Эстафеты с элементами акробатики.
32	Совершенствование акробатической комбинации.	Техника комбинации: и.п основная стойка, равновесие на одной ноге, упор присев, кувырок вперед и перекатом стойка на лопатках, мост из положения лежа, и.п. –основная стойка. Эстафеты с элементами акробатики.
33	Подтягивание в висе и вис на согнутых руках; Смешанные висы; Подготовка к сдаче норм ГТО.	Техника: подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе(м); подтягивание из вися лёжа, смешанные висы.
34	Техника вращения обруча. Эстафеты с обручами.	Разминка с гимнастическими палками, техника вращения обруча, эстафеты с обручами.
35	Совершенствование техники вращения обруча.	Разминка в движении. Совершенствование техники вращения обруча. Эстафеты с обручами. Подвижная игра.
36	Круговая тренировка.	Разминка в движении и гимнастическими палками. Круговая тренировка с подтягиваниями из вися, подтягиванием из вися лежа, вращением обруча.
<b>Подвижные игры 12 ч</b>		
37	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Перестрелка»	Знать варианты подвижной игры «Перестрелка», правила подвижной игры «Вышибаль»



38	Подвижная игра «Воробы - вороны»	Знать правила подвижных игр «Воробы — вороны» и «Хвостики»
39	Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом.
40	Подвижные игры	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры
41	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
42	Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку с мячами, знать правила подвижной игры.
43	Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы», игры «Перестрелка»
44	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	Разминка в движении. Правила подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»
45	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
46	Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
47	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
48	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»

### 3 четверть (30 часов)

#### Способы физической деятельности 2ч

49	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Режим дня.	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).
50	Закаливающие процедуры.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Лыжная подготовка 12 ч

51	<b>Инструктаж по ТБ</b> Попеременный двухшажный ход без палок.	ТБ при занятиях лыжной подготовкой (основные требования к одежде, обуви; к температурному режиму, понятие об обморожении). Техника попеременного двухшажного хода без палок.
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Переноска лыж под рукой; техника попеременного двухшажного хода без палок и с палками.
53	Повороты переступанием на лыжах без палок. Прохождение дистанции до 1км.	Переноска лыж под рукой; техника попеременного двухшажного хода без палок и с палками, техника поворотов переступанием на лыжах без палок. Прохождение дистанции до 1км.
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Повороты переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1км.	Переноска лыж под рукой; техника попеременного двухшажного хода без палок и с палками, техника поворотов переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1км..
55	Горная техника: подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 1км	Переноска лыж под рукой, техника –подъём «лесенкой». спуски в высокой и низкой стойках. подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 1км
56	Горная техника: подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 1км	Переноска лыж под рукой, техника –подъём «лесенкой». спуски в высокой и низкой стойках. подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 1км
57	Передвижение на лыжах до 2км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Передвижение на лыжах до 2км .
58	Передвижение на лыжах до 2км	Подъём «лесенкой». спуски в высокой и низкой стойках. подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2км .
59	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Дистанция 1км.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Дистанция 1км.
60	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Дистанция 1км.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Дистанция 1км.

61	Торможение плугом и упором. Дистанция до 1.5км.	Техника: торможение плугом и упором, подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Дистанция 1км.
62	Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах..	Техника: торможение плугом и упором, подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Дистанция 1.5км попеременным двухшажным ходом.
<b>Способы физкультурной деятельности 2ч</b>		
63	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	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).
64	Закаливающие процедуры. Режим дня	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Подвижные игры 8 ч</b>		
65	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
66	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
67	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
68	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Перестрелка»
69	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»
70	Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы», игры «Перестрелка»
71	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	Разминка в движении. Правила подвижной игры «Шишки, желуди, орехи»
72	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
<b>Спортивные игры 6 ч</b>		
73	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»

74	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
75	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
76	Упражнения и подвижные игры с мячом	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
77	Знакомство с мячами-хопами	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»
78	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски, и ловля мяча в парах правила подвижной игры «Забросай противника мячами»
<b>4 четверть (24 часа)</b>		
<b>Знания о физической культуре 1 ч</b>		
79	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Знание о физической культуре	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
<b>Подвижные игры 4 ч</b>		
80	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
81	Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»
82	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
83	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Перестрелка»
<b>Спортивные игры 7 ч</b>		
84	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основы знаний.	Основы знаний: правила обращения с мячом. Специальные упражнения для кистей рук. Игровые упражнения с мячом – ловля, подбрасывание, удары об пол. Эстафеты с мячом.
85	Броски и ловля мяча в парах	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»
86	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»

87	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»
88	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»
89	Эстафеты с мячом	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»
90	Игра «Мини- баскетбол»	Разминка с баскетбольными мячами, броски мяча в кольцо. Игра в «мини баскетбол» по упрощенным правилам.
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>		
91	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Высокий старт и стартовый разбег до 15м. Скоростной бег.	Техника высокого старта, стартового разбега, скоростного бега .Подвижная игра «Хвостики» и «Совушка».
92	Техника спринтерского бега. Бег 30 м.	Техника спринтерского бега, высокий старт и стартовый разбег до 15м.Круговая эстафета. (расстояние 15-30м). Бег 30м.
93	Метание малого мяча на дальность. Бег на результат-60м	Техника метания малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Бег на результат-60м. Подвижная игра» Охотники и утки».
94	Метание малого мяча. Кросс	Метание малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка..
95	Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки - дай руку»
96	Метание малого мяча с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием.	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
97	Техника медленного бега до 5-8мин.	Удержание дистанции. Строевые упражнения; разминка на месте; техникой медленного бега до 5-8мин; подвижная игра »русская лапта».
98	Круговая эстафета (расстояние 15-30м).	Разминка, направленная на развитие координационных движений. Техника прыжков: на одной(двух) ногах, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).
99	Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Медленный бег до 5-8мин. Разминка, направленная на развитие координационных движений. Тестирование прыжка в длину с места. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м).

100	Медленный бег.	Медленный бег до 400 м, спец. беговые упражнения, бег с ускорением по сигналу, бег в чередовании с ходьбой (200 х 200 м).
101	Беговые упражнения. 6 – ти минутный бег.	Спец. беговые упражнения. 6 ти мин. Бег. ПИ: «Вышибалы».
102	Круговая эстафета (расстояние 15-30м).	Разминка, направленная на развитие координационных движений. Техника прыжков: на одной(двух) ногах, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности учебного предмета «Физическая культура»

В МАОУ СОШ №58 2 оснащенных всем необходимым оборудованием спортивных зала, 2 малых зала, 3 лыжных базы, на улице уроки проводятся с использованием стадиона, спортивных площадок.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);  
**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах из нескольких учащихся.  
**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Рекомендуемое оборудование	Наличие	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы по физической культуре	Д	5	
1.3	Учебники по физической культуре 1-4 классы. Лях В.И.- Москва: Просвещение, 2017.	К	1	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Г	1	В пакете мониторинговых материалов программ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	1	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и	Д	1	Государственные требования комплекса

	физической подготовленности			ГТО
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Аудиозаписи	Д	1	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>			
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		1	
4.2	Мегафон		1	
4.3	Макбук		4	Кабинет уч.ФК
4.4	Принтер		1	Кабинет уч. ФК
4.6	Стационарный компьютер		1	Кабинет уч. ФК
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
	<i>Гимнастика</i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	1	В больших и малом залах
5.2	Козел гимнастический	Д	1	В больших залах
5.3	Конь гимнастический	Д	1	В больших залах
5.4	Мост гимнастический подкидной	Г	1	В больших залах
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая	К	1	В больших и малых залах
5.6	Гантели	Г	1	В малом зале
5.7	Коврик гимнастический	К	1	В малом зале
5.8	Маты гимнастические	Г	1	В большом и малом залах
5.9	Мяч медицинский ( 3 кг)	Г	1	В больших залах
5.10	Мяч малый (теннисный)	Г	1	В больших залах
5.11	Скакалка гимнастическая	К	1	В больших залах
5.12	Мяч малый	К	1	В больших залах
5.13	Палка гимнастическая	К	1	В малом зале
5.14	Обруч гимнастический	Г	1	В больших залах
5.15	Сетка для переноса малых мячей	Д	1	
	<i>Легкая атлетика</i>			
5.16	Планка для прыжков в высоту	Д	1	В больших залах
5.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	1	В большом и малом



				залах
5.18	Флажки разметочные на опоре	Г	1	
5.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	1	В большом зале
5.20	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	1	
5.21	Номера нагрудные	Г	1	
	<i>Спортивные игры</i>			
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	1	В больших залах
5.23	Мячи баскетбольные	К	1	В больших залах
5.24	Манишки игровые	Г	1	В больших залах
5.25	Стойки волейбольные универсальные	Д	1	В больших залах
5.26	Сетка волейбольная	Д	1	В больших залах
5.27	Мячи волейбольные	К	1	В больших залах
5.28	Табло перекидное	Д	1	
5.29	Мячи футбольные	Г	1	В большом зале
5.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	1	
	<i>Лыжная подготовка</i>			
5.31	Лыжи	К	1	На лыжной базе
5.32	Лыжные палки	К	1	На лыжной базе
5.33	Лыжные ботинки	К	1	На лыжной базе
	<i>Измерительные приборы</i>			
5.34	Весы медицинские с ростомером	Д	1	В мед. кабинете
	<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.35	Аптечка медицинская	Д	1	Кабинет уч. ФК
	<i>Дополнительный инвентарь</i>			
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			
6.1	Спортивный зал игровой №1	Д	1	С раздевалками для мальчиков и девочек с душевой и туалетом
6.2	Спортивный зал №2	Д	1	С инвентарной
6.3	Зал аэробики	Д	1	С раздевалкой
6.4	Гимнастический зал	Д	1	С раздевалкой
6.5	Зоны рекреации	Д	1	Для проведения динамических пауз (перемен)

6.6	Кабинет учителя	Д	1	
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	1	30,60, 100 м
7.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	1	
7.3	Площадка игровая универсальная	Д	1	
7.4	Гимнастический городок	Д	1	
7.5	Лыжная трасса	Д	1	С небольшими отлогими склонами