МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ А.В.СУВОРОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК

Добрынина Валерия Владимировна

Подписан: Добрынина Валерия Владимировна
DN: ИНН=230400837493, СНИЛС=05362028230, E=v_dobr@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=Геленджик, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ А.В.СУВОРОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК, G=Валерия Владимировна, SN=Добрынина, CN=Добрынина Валерия Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.10.06 01:43:25+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №4 им. И.В.Суворова
МО город-курорт Геленджик
от 31.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ В.В.Добрынина

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень образования**: начальное общее образование, 1– 4 классы

**Количество часов:** 405 ч., 3 часа в неделю (1-4 кл. - 3 часа в неделю)

**Учитель:** Задорожная Ирина Александровна

**Программа разработана в соответствии** с ФГОС начального общего образования (приказ МОН РФ от 06.10.2009 г.№373); с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесённой в реестр образовательных программ (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол 08.04.2015 г. №1/5), на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура 1-11 классы». – М.: Просвещение, 2016г.

## I. Планируемые результаты

## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Рабочая программа по Физической культуре для 1- 4 классов разработана на основе требований к результатам освоения начальной общей образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру начальной образовательной программы .МБОУ СОШ № 4 им. А.В. Суворова МО города-курорта Геленджик Рабочая программа конкретизирует содержание разделов, дает примерное распределение учебных часов по разделам и рекомендуемую последовательность изучения разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

*Патриотическое воспитание*:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

*Гражданское воспитание*:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, программа стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

*Ценности научного познания:*

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

*Формирование культуры здоровья:*

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

*Экологическое воспитание:*

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) *Познавательные* универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии

с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта; — использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) *Коммуникативные* универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) *Регулятивные* универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): — оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:*
— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:
— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

**3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:
— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;
— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);
— осваивать способы игровой деятельности.

## 2 класс

**1) Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;
— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениям, в том числе упражнениями основной гимнастики:*
— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. *Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

**3 класс**

**1) Знания о физической культуре:**

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. *Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию

— и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4 класс**

**1) Знания о физической культуре**:

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
— называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

**2) Способы физкультурной деятельности:**

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
— измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; — осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры
— в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя); — принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств. *Спортивно-оздоровительная деятельность:*
— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;
— осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

— проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
— осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
— осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
— осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
— описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
— описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
— соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
— демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге)
— нога вперёд, назад, в сторону;
— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);
— осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
— осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
— осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
— осваивать технические действия из спортивных игр

## Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

**В 1 классе**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Выполнять строевые упражнения, ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; танцевальные упражнения, танцевальный шаг**;** группировки, перекаты, стойка на лопатках согнув ноги; стойка на правой и левой ногах; перешагивания через предметы**;** лазания по гимнастической лестнице и стенке;

***Подвижные и спортивные игры.***

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,

***Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.***

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; выполнять прыжки через короткую скакалку.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы на уроках физической культуры.

**Во 2 классе**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Выполнять строевые упражнения, ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять ОРУ с предметами и без них; выполнять танцевальные упражнения,

танцевальный шаг (шаг галопа, шаг с прискоком)**;** группировки, перекаты, кувырок вперёд и в сторону; стойка на лопатках согнув ноги; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; выполнять висы; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с поворотами и без них; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.

***Подвижные и спортивные игры.***

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками; владеть мячом, ловля и передача мяча на месте.

***Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.***

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; выполнять бег с ускорением от 10 до 20 м; челночный бег 3 по 5 м, равномерные медленный бег до 3 минут; выполнять прыжки в длину с места, многоразовые прыжки от3 до 8 прыжков на правой и левой ноге; выполнять прыжки через длинную неподвижную скакалку;

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы на уроках физической культуры, быть активным, дисциплинированным во время проведения подвижных игр.

**В 3 классе**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Выполнять строевые упражнения и перестроения, выполнять ОРУ с предметами и без них; выполнять танцевальные упражнения, элементы народных танцев; кувырок вперёд, назад; рапорт учителю; «мост» из положения лёжа; выполнять висы, лазания, перелезания; лазания по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по бревну, подтягивание на низкой перекладине.

***Подвижные и спортивные игры.***

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками; броски и ловля мяча в парах, ведения мяча в ходьбе правой и левой рукой, броски мяча в щит, футбольные упражнения.

***Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.***

Выполнять бег с ускорением от 20 до 30 м; бег 30 м с высокого старта; челночный бег 3 по 10 м, равномерные медленный бег до 5 минут; выполнять прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность; выполнять бег 1000 м без учёта времени; выполнять прыжки в скакалку;

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий на уроках физической культуры, быть активным, дисциплинированным во время проведения подвижных игр.

**В 4 классе**

**Выпускник научится:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из

3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня -высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Выполнять бег на 60 м, 1 км с учётом времени, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Метание мяча на дальность весом 150 г. Кроссовая подготовка в беге на 2 км по пересечённой местности.

## II. Содержание учебного предмета, курса

### Что надо знать (32 ч)

### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. ***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»***

### Способы физкультурной деятельности

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

### Бодрость, грация, координация (131 ч)

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, опорный прыжок (наскок); акробатика.

**Бег, ходьба, прыжки, метание (128 ч)**

***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, выполнение прыжка в длину с места.

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

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

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

***Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»***

**Играем все! (114ч)**

**Подвижные и спортивные игры**

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

***Командные (игровые) виды спорта:*** правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Технические приёмы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.Специальная подготовка.

*Футбол: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи;* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Учитывая регионально-климатические условия (бесснежные районы Российской Федерации) количество часов раздела «Все на лыжи!» распределены по раделам:*

*«Бодрость, грация, координация» - 27 ч ( в 1 кл. – 12 ч, 2 кл. – 7 ч, 3 кл. – 1 ч, 4 кл. – 7 ч), «Играем все!» – 21 ч ( 1 кл. – 0 ч, 2 кл. – 5 ч, 3 кл. – 11 ч, 4 кл. – 5 ч). Количество часов раздела «Жизненно важное умение» (плавание) распределены по раделам: «Бег, ходьба, прыжки, метание» (– 25 ч (в 1 кл. – 5 ч, 2 кл. – 6 ч, 3 кл. – 4 ч, 4 кл. – 10 ч) и «Играем все»!– 15 ч (в 1 кл. – 5 ч, 2 кл. – 4 ч, 3 кл. – 6 ч, 4 кл.- 0 ч)*

**Введено ГТО на основании методических рекомендаций Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».**

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

**«5»** - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

**«4»** - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

**«2»** - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

***Итоговые оценки***

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу**

**«5»** - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

**«4»** - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

**«3»** - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

**«2»** - получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## III. Тематическое планирование

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Весь программный материал распределен следующим образом:

Количество часов по разделам и темам распределено самостоятельно.

**Таблица распределения часов**

| **№ п/п** | | **Авторская программа** | **Рабочая программа** | **Распределение часов по классам** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| I | **Что надо знать (аудиторные)** | | **32 ч** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 1.1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт | | 1 | 1 | | | |
| 1.2 | Современные Олимпийские игры | | 1 | 1 | | | |
| 1.3 | Что такое физическая культура | | 1 | 1 | | | |
| 1.4 | Твой организм | | 1 | 1 | | | |
| 1.5 | Сердце и кровеносные сосуды | | 1 | | 1 | | |
| 1.6 | Органы чувств | | 1 | | 1 | | |
| 1.7 | Личная гигиена | | 1 | | 1 | | |
| 1.8 | Закаливание | | 1 | | 1 | | |
| 1.9 | Мозг и нервная система | | 1 | | | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.10 | Органы дыхания | | 1 | | | 1 | |
| 1.11 | Органы пищеварения | | 1 | | | 1 | |
| 1.12 | Пища и питательные вещества | | 1 | | | 1 | |
| 1.13 | Вода и питьевой режим | | 1 | | | | 1 |
| 1.14 | Тренировка ума и характера | | 1 | | | | 1 |
| 1.15 | Спортивная одежда и обувь | | 1 | | | | 1 |
| 1.16 | Самоконтроль | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.17 | Первая помощь при травмах | | 1 | | | | 1 |
| 1.18 | Бег, ходьба, прыжки, метание (овладения знаниями) | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.19 | Бодрость, грация, координация *(теория)* | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.20 | Играем все! *(правила игр)* | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| II | **Что надо уметь** | | **373 ч** | | | | |
| 2.1 | **Бег, ходьба, прыжки, метание**<br>*Ходьба и бег (техника выполнения)*<br>*Освоение навыков прыжков*<br>*Ходьба и бег*<br>*Совершенствование навыков бега и прыжков*<br>*Метание, бег и прыжки*<br>*Бег и метание*<br>*Прыжки*<br>*Бег и прыжки через скакалку* | | **128 ч** | **30 ч**<br>10<br>10<br>10 | **32 ч**<br>9<br>7<br>8<br>8 | **28 ч**<br>8<br>10<br>10 | **38 ч**<br>10<br>9 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Беговые упражнения, прыжки.*<br>*Беговые упражнения и ходьба*<br>*Метание и прыжки* | | | | | | 10<br>9 |
| 2.2 | **Бодрость, грация, координация**<br>(Гимнастика с основами акробатики)<br>*Освоение строевых упражнений*<br>*Лазания и висы*<br>*Освоение танцевальных упражнений*<br>*Освоение акробатических упражнений*<br>*Лазания и перелезания*<br>*Висы, лазания и перелезания*<br>*Освоение навыков равновесия*<br>*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*<br>*Развитие координационных способностей*<br>*Акробатика и строевые упражнения* | | **131 ч** | **32 ч**<br>7<br>9<br>3<br>5<br>8 | **33 ч**<br>8<br>2<br>6<br>5<br>6<br>6 | **29 ч**<br>4<br>9<br>3<br>8<br>5 | **37 ч**<br>7<br>6<br>5<br>10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Лазания и перелезания, опорные прыжки*<br><br>*Основы строевых упражнений*<br><br>*Танцевальные упражнения и освоение навыков равновесия*<br><br>*Опорные прыжки и строевые упражнения* | | | | | | 9 |
| 2.3 | **Играем все!**<br><br>*Подвижные игры*<br>*Подвижные игры, совершенствование прыжков*<br>*Элементы спортивных игр*<br>*Подвижные игры с мячом*<br>*Подвижные игры (совершенствование навыков бега и прыжков)*<br>*Подвижные игры и эстафеты*<br>*Совершенствование метания, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча*<br>*Спортивные и подвижные игры*<br>*Спортивные и подвижные игры (с мячом)*<br>*Спортивные игры*<br><br>*Спортивные и подвижные игры (баскетбол)*<br>*Спортивные игры (футбол)*<br>*Спортивные игры (пионербол)* | | **114 ч** | **29 ч**<br><br>8<br><br>6<br><br>8<br><br>7 | **29 ч**<br><br>5<br><br>8<br><br>9<br><br>7 | **37 ч**<br><br>2<br><br>7<br><br>9<br><br>8<br><br>6 | **19 ч**<br><br>6<br><br>5<br><br>4<br><br>4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5 | |
| | **Всего** | **405 ч** | **405 ч** | **99 ч** | **102 ч** | **102 ч** | **102 ч** |

Основные направления воспитательной деятельности:

1- Патриотическое
2- Гражданское
3- Ценности научного познания
4- Формирование культуры здоровья
5- Экологическое

## 1 класс

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деят-ти |
|---|---|---|---|---|---|
| **Бодрость, грация, координация** | **32 ч** | *Освоение строевых упражнений*<br><br>Построение в шеренгу. Роль и значение занятий физической культурой. Основная стойка. Перестроение в круг. Игра «К своим флажкам». Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра "Замри". Размыкание и смыкание приставными шагами.<br><br>*Лазания и висы*<br><br>Освоение комплекса утренней зарядки. Общеразвивающие упраж-нения с предметами. Вис | *7 ч*<br><br>*9 ч* | Различают строевые команды.<br><br>Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, в висе и поднимание согнутых и прямых ног. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам, анализируют их технику, выявляют ошибки.<br>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | 1<br><br>4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Лазанье по гимнастической стенке.<br><br>Лазанье по наклонной скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках (на полу и гимнастической скамейке). Повороты на 90° (на гимнастической скамейке).<br><br>*Освоение танцевальных упражнений*<br>Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком. Приставные шаги; шаг галопа в сторону.<br><br>*Освоение акробатических упражнений*<br><br>Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. | *3 ч*<br><br>*5 ч*<br><br>*8 ч* | Упражнения в лазанье и перелезании, комбинации из числа разученных упражнений.<br><br>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.<br><br>Соблюдают правила безопасности. | 3<br><br>3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги.<br>**ГТО наклон вперёд.**<br>*Лазания и перелезания*<br>Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание подтягиваясь руками по гимнастической стенке.<br>**ГТО подтягивание.** | | | 4<br>2 |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** | **30 ч** | *Ходьба и бег (техника выполнения)*<br>Упражнения в ходьбе. Ходьба под счёт. Техника | *10 ч* | Усваивают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают её самостоятельно. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беговых упражнениях. | 1,2,4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | выполнения ходьбы. Техника выполнения беговых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы.<br>Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бег с изменением направления движения. Эстафеты с бегом. Челночный бег. Прыжки с продвижением.<br>**ГТО бег 30 м**<br>*Освоение навыков прыжков*<br>Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Продвижение вперёд на одной и на двух ногах. Многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90°. Прыжки с высоты до 30см. Прыжки в длину с места. Прыжки через веревочку. Прыжки через длинную неподвижную скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку. Прыжки через короткую скакалку. **ГТО Прыжок в длину с места**<br>*Ходьба и бег* | *10 ч*<br><br>*10 ч* | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.<br>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.<br><br>Техника выполнения ходьбы. Вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Контроль по частоте сердечных сокращений. | 3,4<br><br>1,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Ходьба обычная, на носках, на пятках. Ходьба обычная в полуприседе. Ходьба с различным положением рук. Сочетание различных видов ходьбы с высоким поднима-нием бедра. Ходьба с преодолением 2—3 препятствий. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м. Бег с ускорением от 10 до 15м | | | 3,4 |
| **Играем все!** | **29 ч** | *Подвижные игры*<br>Игра "Медведь и пчёлы". Одежда для занятий на открытом воздухе. Эстафеты. Подвижные игры "Волк во рву". Эстафеты. Подвижные игры "Медведь и пчёлы". Эстафета. Игра "Отгадай, чей голосок". Эстафета. Игра "Эстафета зверей". Подвижные игры. "Карусель". Подвижные игры с мячом "Лягушата и цапля". Игра "Пустое место". Эстафеты.<br>*Подвижные игры, совершенствование прыжков*<br>Игра "Прыгающие воробушки". Игра «Зайцы в | *8 ч*<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>*6 ч* | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.<br><br>Соблюдают правила безопасности. Выполнение основных движений с различной скоростью, из разных исходных положений, на ограниченной площади.<br><br>Использование подвижных игр для развития координационных способностей и активного отдыха. | 4, 5<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | огороде», прыжки на одной ноге. Игра «Лисы и куры», прыжки с продвижением вперед. Игра «Два мороза». Игры, эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей в игре. *Элементы спортивных игр* Ловля и передача мяча. Броски и ведение мяча. Броски мяча в парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Передача мяча в парах. *Подвижные игры (с мячом)* Игра «Играй, играй мяч не теряй». Игра "Мяч водящему". Игра "Медведь и пчёлы". Подвижная игра "Вызов номеров". Игра "Охотники за утками". Игры, эстафеты с прыжками, предметами. | *8 ч*<br><br>*7 ч* | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе<br><br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.<br><br>Используют подвижные игры для активного отдыха. | 3,4<br><br>3,4,5 |
| **Что надо знать** | **8 ч** | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Подвижные игры *(правила безопасного поведения при проведении игр).* Лёгкая атлетика *(Как правильно* | *8 ч* | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты. | 1,2,3,4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *ходить и бегать).* Гимнастика *(Что такое гимнастика).* Твой организм. Что такое физическая культура. Самоконтроль. Современные Олимпийские игры. | | Объясняют смысл символики Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена.<br><br>Раскрывают понятия «физическая культура». Анализируют положительное влияние физических упражнений на здоровье человека.<br><br>Устанавливают связь между развитием физических качеств и систем организма.<br><br>Учатся правильно оценивать своё самочувствия, определять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки. | |

## 2 класс

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деят-ти |
|---|---|---|---|---|---|
| **Бодрость, грация, координация** | **33 ч** | *Освоение строевых упражнений*<br><br>Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Травмы на занятиях. Перестроение по звеньям. Игра «К своим флажкам». Повороты направо, налево. Игра «Займи своё место». | *8 ч* | Различают строевые команды.<br><br>Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, в висе и поднимание согнутых и прямых ног. Осваивают технику упражнений в | 1,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра "Замри". Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.<br><br>*Висы, лазания и перелезания*<br><br>Освоение комплекса ОРУ. Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Переползание под гимнастической скамейкой. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.<br><br>*Освоение навыков равновесия*<br><br>Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Перешагивание через набивные мячи их переноска. Повороты на 90°. Повороты при ходьбе на носках (и на рейке). Ходьба по рейке гимнастической скамейки (бревну). **ГТО наклон вперёд.** | *6 ч*<br><br>*5 ч* | лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам, анализируют их технику, выявляют ошибки. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений, в висе и поднимание согнутых и прямых ног. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.<br>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.<br><br>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из изученных упражнений. Предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | 3,4<br><br>3,4<br><br>1,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *Освоение танцевальных упражнений*<br>Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком. Приставные шаги; шаг галопа в сторону. | *2 ч* | Упражнения в лазанье и перелезании, комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила безопасности. | 3,4 |
| | | *Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*<br>Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках согнув ноги. **ГТО подтягивание.** | *6 ч* | | 3.4<br>1,2 |
| | | *Развитие координационных способностей*<br>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание подтягиваясь руками по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно (коня). | *6 ч* | | 3,4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Повороты кругом при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** | **32 ч** | *Ходьба и бег*<br>Ходьба под счёт, коротким, средним и длинным шагом.<br>Обычный бег. Прыжки на двух ногах. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Упражнения в ходьбе. Челночный бег (3 х 5 м). Равномерный медленный бег (до 3 мин). Бег с ускорением от 10 до 20 м. Правила личной гигиены. **ГТО бег 30 м.**<br>*Освоение навыков прыжков*<br>Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением. Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 90°. Прыжки с высоты до 30см. Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с места. Питьевой режим во время занятий. Многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.<br>Прыжки через длинную неподвижную скакалку. Прыжки через короткую скакалку. Многоразовые прыжки (до 8 прыжков). **ГТО Прыжок в длину с места.**<br>*Совершенствование навыков бега и прыжков*<br>Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м. Бег с ускорением от 10 до 20 м. | *7 ч*<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>*9 ч*<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>*8 ч* | Усваивают технику выполнения ходьбы и бега. Осваивают её самостоятельно. Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беговых упражнениях. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.<br><br>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.<br><br>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.<br><br>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам, анализируют их технику, выявляют ошибки<br><br>Техника выполнения ходьбы. Вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Контроль по частоте сердечных сокращений. | 3,4,5<br><br><br><br><br><br><br>1,2<br><br>3,4<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>1,2<br><br>3,4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Соревнования в беге до 60 м. Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено). Прыжки с разбега и отталкивание одной ногой. Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°. Прыжки через верёвочку с 3-4 шагов.<br>*Метание, бег и прыжки*<br>Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча из положения стоя от груди. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в высоту с разбега. | *8 ч* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Выявляют типичные ошибки в процессе освоения.<br>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 3.4 |
| **Играем все!** | **29 ч** | *Подвижные игры*<br>Игра "Пятнашки». Одежда для занятий на открытом воздухе. Эстафеты. Подвижные игры "Два мороза". Игра "Салки", "Медведь и пчёлы". Игра «Зайцы в огороде». Основы занятий о физкультурной деятельности.<br>*Подвижные игры (совершенствование навыков бега и прыжков)*<br>Развитие скоростно-силовых способностей в игре. Эстафета. Игра "Эстафета зверей". Игры, эстафеты с прыжками. Игра "Прыгающие воробушки". Игра «Зайцы в огороде», | *5 ч*<br>*9 ч* | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.<br>Соблюдают правила безопасности. Выполнение основных движений с различной скоростью, из разных исходных положений, на ограниченной площади. | 4,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | прыжки на одной ноге. Игра «Лисы и куры», прыжки с продвижением вперед. Игра "Два мороза". Правила закаливания. Игры, эстафеты с прыжками. Игры, эстафеты. Как правильно дышать при физнагрузках.<br>*Элементы спортивных игр*<br>Ловля и передача мяча. Броски и ведение мяча. Броски мяча в парах. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель. Первая помощь при травмах. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). Передача мяча в парах<br>*Совершенствование метания, держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча*<br>Игра «Играй, играй мяч не теряй», " Мяч водящему". "Кто дальше бросит". "Охотники за утками", «Мяч в корзину». «Удочка». Игры. Эстафеты. | *8 ч*<br><br>*7 ч* | Использование подвижных игр для развития координационных способностей и активного отдыха.<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности.<br><br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.<br>Используют подвижные игры для активного отдыха. | |
| **Что надо знать** | **8 ч** | Гимнастика (*Роль и значение занятий физической культурой).* Лёгкая атлетика (*Что такое легкая атлетика. Правила здорового образа жизни).* Подвижные игры *(правила безопасного поведения).* Органы чувств. Сердце и кровеносные сосуды. Закаливание. Личная гигиена. Самоконтроль. | *8 ч* | Объясняют влияние физических упражнений на работу сердца и кровеносных сосудов.<br>Объясняют роль зрения и слуха с развитием физических качеств.<br>Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | 2,3,4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Учатся правильно оценивать своё самочувствия, определять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки. | |

## 3 класс

| Раздел | Кол-часов | Темы | Кол-часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деят-ти |
|---|---|---|---|---|---|
| **Бодрость, грация, координация** | **29 ч** | *Акробатика и строевые упражнения*<br>Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.<br>Построение в две шеренги. Кувырок вперед. Перестроение в два круга. Кувырок назад. Рапорт учителю. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Передвижение противоходом. «Мост» из положения лёжа на спине.<br>*Висы, лазания и перелезания*<br>Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Упражнения на | *8 ч*<br><br>*9 ч* | Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения. Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений.<br>Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, в лазании. Составляют комбинации из разученных упражнений. Уметь выполнять упражнения в висе.<br>Описывают технику выполнения в лазании и перелезании, состав-ляют комбинации из изученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражне-ний, выявляют технические ошибки и помогают в их сравнении. Соблюдают правила безопасности. | 1,2<br><br>3,4,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | гимнастическом бревне. Варианты вращения обруча. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Круговая тренировка. Подтягивания в висе. Поднимание ног в висе. **ГТО Подтягивание в висе.**<br><br>*Танцевальные упражнения*<br>Позиции ног. Шаг галопа в парах. Шаг польки в парах. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.<br><br>*Освоение навыков равновесия*<br><br>Ходьба приставными шагами по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев.<br><br>*Лазания и перелезания, опорные прыжки*<br><br>Перелезания через препятствия, бревно. Опорные прыжки на горку матов. **ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.** | *4 ч*<br><br>*3 ч*<br><br>*5 ч* | Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | 1,2<br><br>3,4<br><br>1,2 |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** | **28 ч** | *Бег и метание*<br><br>Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Челночный | *8 ч* | Уметь четко выполнять строевые команды, упражнения. Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать 30 м с максимальной скоростью. Уметь демонстрировать координационные способности. Применять беговые | 3,4.5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | бег 3х10м. Способы метания мяча на дальность. Метание мяча (мешочка) на дальность. Равномерный медленный бег (5 – 8 мин).<br><br>*Прыжки*<br><br>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Совершенствование навыков в прыжках. Контрольные уроки по прыжкам в длину. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в скакалку. **ГТО Прыжок в длину с места**<br><br>*Бег и прыжки через скакалку*<br><br>Бег в коридоре 30-40 см. Прыжки через скакалку. Бег с изменением скорости и прыжками. Бег зигзагом и в парах. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Метание мяча (мешочка) на дальность. Бег на 1000 м. Прыжок в длину с места. **ГТО бег 1000м.** | *10 ч*<br><br>*10 ч* | упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.<br><br>Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 3,4,5<br><br>1,2<br><br>1,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Играем все!** | **37ч** | *Подвижные игры*<br>Игры на совершенствование навыков бега «Белые медведи».<br>Игры, эстафеты с бегом. История физкультуры.<br><br>*Спортивные игры (футбол)*<br>Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивные игры с мячом. Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Игра «Футбол»<br>*Спортивные и подвижные игры (с мячом)*<br>Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. мяча Броски и ловля мяча в парах. Игры. Эстафеты. Закаливание. Ведение мяча. Подвижные игры. Подвижная игра «Осада города». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр.<br>*Спортивные и подвижные игры (баскетбол)*<br>Ловля и передача мяча. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит и кольцо. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Спортивная игра «Баскетбол».<br>*Спортивные игры (пионербол)*<br>Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».<br>Волейбол как вид спорта. Правила игры в волейбол. | *2 ч*<br><br>*6 ч*<br><br>*9 ч*<br><br>*8 ч*<br><br>*5 ч* | Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.<br><br>Используют подвижные игры для активного отдыха. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Знакомить с закаливающими процедурами. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.<br><br>Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 3,4,5<br><br>3,4,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *Подвижные игры и эстафеты*<br>Подвижная игра «Белые медведи». «Волк во рву», «Удочка», «Охотники и утки», Игры и эстафеты с мячом. | *7 ч* | | |
| **Что надо знать** | **8 ч** | Организационные требования на уроках физкультуры. Лёгкая атлетика (*Техника высокого старта*). Органы дыхания. Органы пищеварения. Самоконтроль. Мозг и нервная система. Гимнастика (Утренняя гимнастика правила проведения). Пища и питательные вещества. | *8 ч* | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Органов дыхания, пищеварения. Дают оценку полезности питательных веществ для роста организма и для пополнения энергии, затраченной на занятиях.<br>Усваивают азы питьевого режима во время занятий.<br>Учатся правильно оценивать своё самочувствия, определять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки. | 1,2,3,4,5 |

## 4 класс

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) | Основные направления воспитательной деят-ти |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Бодрость, грация, координация** | **37 ч** | *Основы строевых упражнений*<br><br>Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Рапорт учителю. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёты «На первый-второй!». Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Расчёты по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении.<br><br>*Акробатика и строевые упражнения*<br><br>Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. «Мост» с помощью и самостоятельно.<br><br>*Лазания и висы*<br><br>Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Вис на согнутых руках согнув ноги. | *5 ч*<br><br>*6 ч*<br><br>*7 ч* | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, в лазании и перелезании., составляют комбинации из числа разученных упражнений<br><br>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности<br><br>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | 1,2<br><br>1,2.3,4<br><br>3,4<br><br>1,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **ГТО. Подтягивание в висе.**<br>*Танцевальные упражнения и освоение навыков равновесия*<br>Шаг галопа в парах. Сочетание шагов галопа и польки. Русский медленный шаг. Сочетание шагов галопа и польки в парах.<br>Элементы народных танцев.<br>Ходьба приставными шагами.<br>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Повороты на носках и одной ноге. Повороты прыжком на 90° и 180 °.<br>Опускание в упор стоя на колене (правом и левом).<br>*Опорные прыжки и строевые упражнения*<br>Опорные прыжки на горку матов, на козла. Вскок на коленях и соскок. Перестроение из одной шеренги в три уступами.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении. Строевые команды.<br>Перестроение в две шеренги.<br>Расчёты «На первый-второй!».<br>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | *10 ч*<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>*9ч* | Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | 4,5<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>1,2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Бег, ходьба, прыжки, метание** | **38 ч** | *Беговые упражнения, прыжки.*<br><br>Беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами. Бег на скорость. Бег 60 м. Понятия: команды: «старт», «финиш». Равномерный медленный бег. Бег с изменением скорости. Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на одной и двух ногах, на месте с поворотом. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. **ГТО. Прыжок в длину с разбега.** | *9 ч* | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. | 3,4,5 |
| | | *Беговые упражнения и ходьба*<br><br>Различные виды ходьбы. Ходьба с различным положением рук. Ходьба под счёт коротким, средним и длинным шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов. Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный медленный бег. Бег с ускорением 40 м. Бег в парах. Бег зигзагом. Бег с вращением | *10 ч*<br><br>*10 ч* | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.<br><br>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1.2<br><br>3.4<br><br>3.4,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | вокруг своей оси на полусогнутых ногах.<br><br>*Прыжки*<br><br>Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжок в длину с места. Многоразовые прыжки. Прыжок с высоты. Прыжок с высоты с поворотом. Многоскоки. **ГТО. Бег 1000м.**<br><br>*Метание, прыжки*<br><br>Метание малого мяча с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча стоя, из-за головы вперёд-вверх. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием. Прыжки по разметкам. Прыжки на одной и двух ногах. **ГТО. Метание мяча 150 г** | *9 ч* | | 1,2<br><br>3,4,5<br><br>1.2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Играем все!** | **19 ч** | *Подвижные игры*<br><br>Подвижные игры: «Охотники и утки», «Белые медведи», «Волк во рву». Игры, эстафеты с бегом и мячом.<br><br>*Спортивные и подвижные игры (с мячом)*<br>Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках. Броски мяча в цель. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча. Передача мяча в волейболе.<br><br>*Подвижные игры (с мячом)*<br>Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель». Игра «Мяч ловцу». Игры, эстафеты с мячом.<br><br>*Спортивные игры*<br><br>Игра «Перестрелка». . Варианты игры в футбол. «Мини-волейбол». «Мини-гандбол» | *6 ч*<br><br>*4 ч*<br><br>*5 ч*<br><br>*4 ч* | Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для отдыха. | 4.5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Что надо знать** | **8 ч** | Организационные требования на уроках физкультуры. Правила игры. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Вода и питьевой режим. Лёгкая атлетика *(Правила соревнований в беге).* Тренировка ума и характера. Первая помощь при травмах. Гимнастика *(Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений).* Самоконтроль. | *8 ч* | Учатся распределять время и соблюдать режим дня. Учатся выбирать форму и одежды и обуви для занятий, в зависимости от времени года. Учатся правильно оценивать своё самочувствия, определять показатели физического развития. Характеризовать величину нагрузки. Вести дневник самоконтроля.<br><br>Учатся оказывать первую медицинскую помощь | 1,2,3,4,5 |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры
МБОУ СОШ №4 МО г-к Геленджик
От_____2021 года №1

_____ _____
Подпись руководителя МО ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ А.О.Москаленко
_____2021 года

Приложение

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| | | | | мальчики | | | девочки | | |
| 1 | Скорость | Бег 30м | 7 | 7,5 | 7,3 | 6,1 | 7,6 | 7,5 | 6,3 |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0 | 5,9 | 7,3 | 7,2 | 6,1 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7 | 5,6 | 7,0 | 6,9 | 5,9 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5 | 5,5 | 6,6 | 6,5 | 5,5 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10м | 7 | 11,2 | 10,8 | 10,2 | 11,2 | 11,3 | 10,5 |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0 | 9,4 | 11,2 | 10,7 | 10,0 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9 | 9,2 | 10,8 | 10,3 | 9,6 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5 | 8,9 | 10,4 | 10,0 | 9,4 |
| 3 | Скоросто-силовые | Прыжки в длину с места | 7 | 100 | 115 | 155 | 85 | 125 | 155 |
| | | | 8 | 100 | 125 | 165 | 85 | 125 | 155 |
| | | | 9 | 110 | 130 | 175 | 90 | 135 | 160 |
| | | | 10 | 120 | 140 | 185 | 110 | 140 | 170 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный бег | 7 | 700 | 750 | 1100 | 500 | 600 | 900 |
| | | | 8 | 750 | 800 | 1115 | 550 | 650 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 850 | 1250 | 600 | 700 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 900 | 1250 | 650 | 75 | 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя | 7 | 1 | 3-5 | 9 и > | 2 | 6-9 | 12 и > |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7 и > | 2 | 5-8 | 11 и > |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7 и > | 2 | 6-9 | 16 и > |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8 и > | 3 | 7-10 | 18 и > |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и > | | | |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | | | |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | | | |
| | | На низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д) | 7 | | | | 2 | 4-8 | 12 и> |
| | | | 8 | | | | 3 | 6-10 | 14 |
| | | | 9 | | | | 3 | 7-11 | 16 |
| | | | 10 | | | | 4 | 8-13 | 18 |