

Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4 имени профессора Евгения Александровича Котенко города Ейска муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол № 1
Председатель  Н. В. Мосина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) **начальное общее образование (1-4)**

Количество часов **405**

Учитель **Хлевова Ольга Георгиевна**

Программа разработана в соответствии и на основе

1. ФГОС начального общего образования второго поколения 2009г. (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 № 1241; от 22 сентября 2011 № 2357; от 18 декабря 2012 № 1060 и от 31 декабря 2015 № 1576).

2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

3. Письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 07.07.2016 № 47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и КТП».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального Российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками умения не создавать конфликтов и находить выходы их спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают;

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха(неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в современной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражает;

- 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;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- 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 (длина и масса тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовать 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 игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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.

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;*

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- *основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;*
- *освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;*

– развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий

совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

– освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

– в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

– в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

2.Содержание учебного предмета, курса

1.Знания о физической культуре (15ч)

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.Способы физкультурной деятельности (22ч)

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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3. Спортивно-оздоровительная деятельность. (368 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

4.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 спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

При планировании учебного материала для учащихся 1-4 классов настоящей программы были внесены изменения:

- при отсутствии спортивной площадки заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

Подраздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» раздела «Стандарт основного общего образования по физической культуре» части I «Начальное общее образование. Основное общее образование» дополнен абзацем следующего содержания: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Утверждены приказом Минспорта России
от 8 июля 2014 года № 575

1-я ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебрянный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебрянный знак | Золотой знак |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 2 | 3 | 4 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |

| | | | | | | | |
|--|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1 | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1 км (мин,с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега(см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6 | Метание мяча 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км(мин,с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересечённой местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| 8 | Плавание без учёта времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов) ,которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

3-я ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебрянный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебрянный знак | Золотой знак |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин,с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин,с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз) | – | – | – | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре па полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега(см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6 | Метание мяча 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7 | Бег на лыжах на 2 км(мин,с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересечённой местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| 8 | Плавание 50 м (мин,с) | Без учета | Без учета | 0.50 | Без учета | Без учета | 1.05 |

| | | | | | | | |
|---|--|--|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|
| | | времени | времени | | времени | времени | |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10 | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

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

| № | Раздел | УО | Примерная программа | Кол-во часов по классам | | | |
|----------|---|------------|---------------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | | | | |
| 1 | Знания о физической культуре | ЗФК | | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Способы двигательной деятельности | СФД | | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | СОД | | 92 | 92 | 92 | 92 |
| | Лёгкая атлетика | ЛА | | 28 | 28 | 28 | 28 |
| | Гимнастика | Г | | 20 | 16 | 16 | 16 |
| | Подвижные и спортивные игры | ПСИ | | 44 | 48 | 48 | 48 |
| | Итого: | | | 99ч | 102ч | 102ч | 102ч |

| Класс 1 | | | | |
|---------------------------------------|--------------|--|--------------|---|
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| 1.Знания о физической культуре | 3 | | | |
| 1.1 Физическая культура. | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | 1 | Раскрыть понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| | | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 | Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека |
| | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 | Называть виды спорта. Входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям . Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. |
| 2.Способы физкультурной | 4 | | | |

| | | | | |
|--|-----------|--|---|--|
| деятельности | | | | |
| 2.1 Самостоятельные игры и развлечения | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Составление режима дня. | 1 | Рассказывать о правильном подборе одежды игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек |
| 2.2 Самостоятельные занятия | | Составление режима дня. | 1 | Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом |
| | | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 | Раскрывать значение утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнить упражнения утренней зарядки. |
| | | Выполнение простейших закаливающих процедур. | 1 | Рассказывать о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплекс физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.) |
| 3. Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | |
| 3.1 Лёгкая атлетика | 28 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. | 2 | Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| | | Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. | 2 | <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> |
| | | Беговые упражнения из разных исходных положений. | 1 | |
| | | Челночный бег. | 2 | |
| | | Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; | 1 | |
| | | Прыжковые упражнения в длину. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения в высоту. | 2 | |
| | | Спрыгивание и запрыгивание | 1 | |
| | | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя.</p> |
| | | Метание малого мяча в вертикальную цель | 4 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат</p> |
| | | Метание малого мяча на дальность. | 6 | |

| | | | | |
|---|----|---|---|---|
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 20 | | | |
| | | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; | 1 | Выполнять организующие команды по распоряжению учителя Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения их шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.) |
| | | выполнение строевых команд. | 1 | |
| | | Акробатические упражнения: Упоры; седы. | 2 | Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. |
| | | Упражнения в группировке. | 2 | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений |
| | | Перекаты. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения перекатов. |
| | | Стойка на лопатках. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. |
| | | Кувырок вперед . | 2 | |
| | | Гимнастический мост. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полу переворота назад и кувырок вперед |
| | | Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. | 2 | Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. |
| | | Передвижение по гимнастической стенке. | 2 | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. |
| | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и | 2 | Демонстрировать технику упражнений, разученных для |

| | | | | |
|---------------------------------------|----|---|---|--|
| | | перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | | преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. |
| 4.Подвижные и спортивные игры. | 44 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. | 1 | <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> |
| | | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 | |
| | | На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. | 2 | |
| | | На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 3 | |

| | | | | |
|----------------|----|---|----|--|
| | | На материале спортивных игр | 33 | |
| 4.1 Футбол | 11 | Удар по неподвижному мячу. | 1 | Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| | | Удар по катящемуся мячу. | 2 | |
| | | Остановка мяча. | 2 | |
| | | Ведение мяча. | 2 | |
| | | Подвижные игры на материале футбола. | 4 | |
| 4.2 Баскетбол: | 11 | Специальные передвижения без мяча. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. |
| | | Ведение мяча | 3 | |
| | | Броски мяча в корзину. | 2 | |
| | | Подвижные игры на материале баскетбола. | 4 | |
| 4.3 Волейбол: | 11 | Подбрасывание мяча. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в волейбол. Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях |
| | | Подача мяча. | 2 | |
| | | Прием и передача мяча. | 3 | |
| | | Подвижные игры на материале волейбола. | 4 | |
| | | Подвижные игры разных народов. | 4 | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |

| Класс 2 | | | | |
|---|--------------|--|--------------|---|
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| 1.Знания о физической культуре | 3 | | | |
| 1.1 Из истории физической культуры | | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 | Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.) Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. |
| 1.2 Физические упражнения | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 | Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. |
| | | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 | Иметь представление и физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека. |
| | | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 | Характеризовать силу как физическое качество человека. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | <p>демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движения.</p> <p>Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнять упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеризовать выносливость как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p>Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека.</p> <p>Определять зависимость проявлять гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнения для развития гибкости и демонстрировать их выполнять.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p>Характеризовать равновесие как физические качества человека.</p> <p>Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделять упражнение для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнения.</p> <p>Характеризовать особенности выполнения упражнения для развития равновесия и демонстрировать их выполнения.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> |
| 2.Способы физкультурной | 6 | | | |

| | | | | |
|---|----|---|---|---|
| деятельности | | | | |
| 2.1 Самостоятельные игры и развлечения. | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 2 | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек |
| 2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 | Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или партнера / родителей. |
| 2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 | Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения утренней зарядки. |
| | | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 2 | Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения утренней зарядки. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | |

| | | | | |
|--------------------|----|--|---|--|
| 3.1Лёгкая атлетика | 28 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. | 2 | <p>Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p> |
| | | Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. | 2 | |
| | | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. | 1 | |
| | | Беговые упражнения из разных исходных положений. | 1 | |
| | | Челночный бег; | 2 | |
| | | Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; | 1 | |
| | | Прыжковые упражнения в длину. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения | 2 | |

| | | | | |
|---|-----------|---|---|--|
| | | в высоту. | | |
| | | спрыгивание и запрыгивание | 1 | |
| | | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 4 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя. |
| | | Метание малого мяча в вертикальную цель | 4 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. |
| | | Метание малого мяча на дальность. | 4 | Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 16 | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | Выполнить организующие команды по команде учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. |
| | | Выполнение строевых команд. | 1 | Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. выполнять упражнения. |
| | | Акробатические упражнения: упражнения в группировке. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. |
| | | Перекаты. | 2 | |
| | | Стойка на лопатках. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. |
| | | Кувырок вперед . | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед, гимнастический мост. |
| | | Гимнастический мост. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. |
| | | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. |
| | | Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. | 1 | Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности |
| | | Передвижение по гимнастической стенке. | 2 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности |
| | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. |

| | | | | |
|--|----|--|---|--|
| 4. Подвижные и спортивные игры. | 48 | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. | 1 | <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| | | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | 1 | |
| | | На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. | 1 | |
| | | На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | | |
| <i>Футбол:</i> | 14 | удар по неподвижному мячу. | 2 | <p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> |
| | | Удар по катящемуся мячу. | 2 | |
| | | Остановка мяча. | 3 | |
| | | Ведение мяча. | 3 | |
| | | Подвижные игры на материале футбола. | 4 | |

| | | | | |
|-------------------|----|---|---|---|
| <i>Баскетбол:</i> | 14 | специальные передвижения без мяча. | 2 | <p>Демонстрировать технику ловли передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять ведение мяча, стоя на месте.</p> <p>Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи мяча снизу, сбоку.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> |
| | | Ведение мяча | 4 | |
| | | Броски мяча в корзину. | 4 | |
| | | Подвижные игры на материале баскетбола. | 4 | |
| <i>Волейбол:</i> | 14 | подбрасывание мяча. | 3 | <p>Демонстрировать технику выполнения прямой подачи мяча снизу, сбоку.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> |
| | | Подача мяча. | 3 | |
| | | Прием и передача мяча. | 4 | |
| | | Подвижные игры на материале волейбола. | 4 | |
| | | Подвижные игры разных народов. | 2 | |

| Класс 3 | | | | |
|---------------------------------------|--------------|------|--------------|---|
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| 1.Знания о физической культуре | 4 | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.1 Из истории физической культуры | | Особенности физической культуры разных народов. | 1 | Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. |
| | | Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 | Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта. |
| 1.2 Физическая культура | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах. Правильно выбирать одежду и обувь для прогулок в зависимости от погодных условий. |
| 1.3 Физические упражнения . | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 | Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 6 | | | |
| 2.1 Самостоятельные игры и развлечения. | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 2 | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек |

| | | | | |
|---|----|---|---|--|
| 2.2 Самостоятельные занятия. | | Выполнение простейших закаливающих процедур | 2 | Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания. Излагать правила закаливания водой. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Составлять комплекс закаливающих процедур |
| 2.3 Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | Комплексы дыхательных упражнений. | 1 | Составлять комплексы дыхательных упражнений |
| 2.4 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 | Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | |
| 3.1 Лёгкая атлетика | 28 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. | 2 | Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. |
| | | Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. |
| | | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. | 1 | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых и прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях |
| | | Беговые упражнения из разных исходных положений. | 1 | Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м |

| | | | | |
|---|-----------|--|----------|--|
| | | Челночный бег; | 2 | <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат</p> |
| | | Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; | 1 | |
| | | Прыжковые упражнения в длину. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения в высоту. | 2 | |
| | | спрыгивание и запрыгивание | 1 | |
| | | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 2 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя.</p> |
| | | Метание малого мяча в вертикальную цель | 4 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> |
| | | Метание малого мяча на дальность. | 6 | <p>Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 16 | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | <p>Выполнить организующие команды по команде учителя.</p> <p>Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> |
| | | Выполнение строевых команд. | 1 | <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений. выполнять</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | | | упражнения. |
| | | Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. |
| | | Перекаты. | 1 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. |
| | | Стойка на лопатках. | 1 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. |
| | | Кувырок вперед | 1 | Характеризовать и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад , гимнастический мост. |
| | | Кувырок назад. | 2 | |
| | | Гимнастический мост. | 1 | Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. |
| | | Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. |
| | | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине |
| | | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | 2 | Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Гимнастическая комбинация: 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 вперед ноги.</p> | 1 | <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации .</p> |
| | <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> | 1 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> |
| | <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> | 1 | <p>Участвовать в подвижных играх.</p> |

| | | | | |
|--|----|--|---|---|
| 4. Подвижные и спортивные игры. | 48 | <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | 2 | <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> |
| | | На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. | 1 | <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| | | На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 | |
| <i>Футбол:</i> | 14 | удар по неподвижному мячу. | 2 | Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и |
| | | Удар по катящемуся | 3 | |

| | | | | |
|-------------------|----|---|---|--|
| | | мячу. | | игровой деятельности. |
| | | Остановка мяча. | 3 | Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. |
| | | Ведение мяча. | 3 | Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. |
| | | Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |
| <i>Баскетбол:</i> | 14 | специальные передвижения без мяча. | 2 | Демонстрировать технику ловли передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| | | Ведение мяча | 4 | Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. |
| | | Броски мяча в корзину. | 4 | Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. |
| | | Подвижные игры на материале баскетбола. | 4 | |
| <i>Волейбол:</i> | 14 | подбрасывание мяча. | 2 | Выполнять ведение мяча, стоя на месте. |
| | | Подача мяча. | 4 | Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед. |
| | | Прием и передача мяча. | 4 | Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. |
| | | Подвижные игры на материале волейбола. | 4 | Демонстрировать технику выполнения прямой подачи мяча снизу, сбоку. |
| | | Подвижные игры разных народов. | 2 | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |

| Класс 4 | | | | |
|---|--------------|---|--------------|---|
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| 1.Знания о физической культуре | 4 | | | |
| 1.1 Из истории физической культуры | | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | <p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p>Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Петр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и т.д.)</p> |
| 1.2 Физическая культура | | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать основные травмы и причины их появления.</p> <p>Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для прогулок в зависимости</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | | | | от погодных условий. |
| 1.3 Физические упражнения . | | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений . | 2 | Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 6 | | | |
| 2.1 Самостоятельные игры и развлечения. | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 2 | Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек |
| 2.2 Самостоятельные занятия. | | Выполнение простейших закаливающих процедур. | 2 | Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания. Излагать правила закаливания водой. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Составлять комплекс закаливающих процедур |
| 2.3 Физкультурно-оздоровительная | | Комплексы дыхательных упражнений.Гимнастика | 1 | Составлять комплексы дыхательных упражнений |

| | | | | |
|---|----|--|---|---|
| деятельность. | | для глаз. | | |
| 2.4 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств . | 1 | Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | |
| 3.1 Лёгкая атлетика | 28 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. | 2 | Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых и прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м |
| | | Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. | 2 | |
| | | Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. | 1 | |
| | | Беговые упражнения из разных исходных положений. | 1 | |
| | | Челночный бег; | 2 | |
| | | Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | |
| | | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; | 1 | |
| | | | | Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. |

| | | | | |
|---|-----------|---|----------|---|
| | | Прыжковые упражнения в длину. | 2 | Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат |
| | | Прыжковые упражнения в высоту. | 2 | |
| | | спрыгивание и запрыгивание | 1 | |
| | | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 4 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения сидя. |
| | | Метание малого мяча в вертикальную цель | 4 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. |
| | | Метание малого мяча на дальность. | 4 | |
| 3.2 Гимнастика с основами акробатики | 16 | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | Выполнить организующие команды по команде учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. выполнять упражнения. |
| | | Выполнение строевых команд. | 1 | |
| | | Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | Кувырок вперед | 2 | кувырка вперед и назад , гимнастический мост. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. |
| | Кувырок назад . | 2 | |
| | Гимнастический мост. | 1 | |
| | Акробатическая комбинация: 1)мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | 1 1 | |
| | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине |
| | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. | 2 | Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Гимнастическая комбинация: 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 вперед ноги.</p> | 1 | <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации .</p> |
| | <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> | 1 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности</p> <p>Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> |
| | <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> | 1 | <p>Участвовать в подвижных играх.</p> <p>Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические</p> |

| | | | | |
|--|----|--|---|---|
| 4. Подвижные и спортивные игры. | 48 | <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию | 2 | <p>возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| | | На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. | 1 | |
| | | На материале легкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 | |
| <i>Футбол:</i> | 14 | удар по неподвижному мячу. | 2 | <p>Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и</p> |
| | | Удар по катящемуся | 3 | |

| | | | | |
|-------------------|----|---|---|--|
| | | мячу. | | игровой деятельности. |
| | | Остановка мяча. | 3 | Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. |
| | | Ведение мяча. | 3 | Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. |
| | | Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |
| <i>Баскетбол:</i> | 14 | специальные передвижения без мяча. | 2 | Демонстрировать технику ловли передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| | | Ведение мяча | 4 | Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. |
| | | Броски мяча в корзину. | 4 | Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. |
| | | Подвижные игры на материале баскетбола. | 4 | Выполнять ведение мяча, стоя на месте. |
| <i>Волейбол:</i> | 14 | подбрасывание мяча. | 2 | Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед. |
| | | Подача мяча. | 4 | Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. |
| | | Прием и передача мяча. | 4 | Демонстрировать технику выполнения прямой подачи мяча снизу, сбоку |
| | | Подвижные игры на материале волейбола. | 4 | |
| | | Подвижные игры разных народов. | 2 | Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. |

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям для 1 класса

| Класс 1 | | | | | | |
|---------|--|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| № | Раздел | Кол-во часов | 1четверть 27ч | 2четверть 21ч | 3четверть 27ч | 4четверть 24ч |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Способы двигательной деятельности | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 28 | 14 | | | 14 |
| | Гимнастика | 20 | | | 20 | |
| | Подвижные и спортивные игры | 33 | | | | |
| | Баскетбол | 11 | | 11 | | |
| | Волейбол | 11 | | 8 | 3 | |
| | Футбол | 11 | 7 | | | 4 |
| | Подвижные игры на материале легкой атлетики | 5 | 2 | | | 3 |
| | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 2 | | | 2 | |
| | Подвижные игры разных народов. | 4 | 2 | | | 2 |
| | Итого: | 99 | 27 | 21 | 27 | 24 |

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

- о возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 -120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—5,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям для 2 класса

| Класс 2 | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| № | Раздел | Кол-во часов | 1четверть 27ч | 2четверть 21ч | 3четверть 30ч | 4четверть 24ч | |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Способы двигательной деятельности | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 | |

| | | | | | | |
|---|--|------------|----|----|----|----|
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 28 | 14 | | | 14 |
| | Гимнастика | 24 | | | 16 | |
| | Подвижные и спортивные игры | 48 | | | | |
| | Баскетбол | 14 | | 14 | | |
| | Волейбол | 14 | | 5 | 9 | |
| | Футбол | 14 | 8 | | | 6 |
| | Подвижные игры на материале легкой атлетики | 2 | 1 | | | 1 |
| | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 2 | | | 2 | |
| | Подвижные игры разных народов. | 2 | 1 | | | 1 |
| | Итого: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

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

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям для 3 класса

| Класс 3 | | | | | | |
|----------------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| № | Раздел | Кол-во часов | 1четверть 27ч | 2четверть 21ч | 3четверть 30ч | 4четверть 24ч |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Способы двигательной деятельности | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | | |

| | | | | | |
|--|------------|----|----|----|----|
| Лёгкая атлетика | 28 | 14 | | | 14 |
| Гимнастика | 16 | | | 16 | |
| Подвижные и спортивные игры | 48 | | | | |
| Баскетбол | 14 | | 14 | | |
| Волейбол | 14 | | 5 | 9 | |
| Футбол | 14 | 8 | | | 6 |
| Подвижные игры на материале легкой атлетики | 2 | 1 | | | 1 |
| Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 2 | | | 2 | |
| Подвижные игры разных народов. | 2 | 1 | | | 1 |
| Итого: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8—5,6 | 6,3—5,9 | 6,6—6,4 | 6,3—6,0 | 6,5—5,9 | 6,8—6,6 |
| Бег 1000 м | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям для 4 класса

| Класс 4 | | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| № | Раздел | Кол-во часов | 1четверть 27ч | 2четверть 21ч | 3четверть 30ч | 4четверть 24ч | |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Способы двигательной деятельности | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 | |

| | | | | | | |
|---|--|------------|----|----|----|----|
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 92 | | | | |
| | Лёгкая атлетика | 28 | 14 | | | 14 |
| | Гимнастика | 16 | | | 16 | |
| | Подвижные и спортивные игры | 48 | | | | |
| | Баскетбол | 14 | | 14 | | |
| | Волейбол | 14 | | 5 | 9 | |
| | Футбол | 14 | 8 | | | 6 |
| | Подвижные игры на материале легкой атлетики | 2 | 1 | | | 1 |
| | Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики | 2 | | | 2 | |
| | Подвижные игры разных народов. | 2 | 1 | | | 1 |
| | Итого: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Требования к качеству освоения программного материала

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

иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования) ;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000м, мин.с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО
учителей начальных классов
от «28» августа 2020 года
Рук. МО  Авдеева Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 _____ Кеня С.А.
«28» августа 2020 года