

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 20»  
Ю.В.Павлов /  
Приказ № 198 от  
«31» 08 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре 1-4 класс

срок реализации программы 4 года

Составители:  
учитель физической культуры  
Семовских И. Р.  
высшая квалификационная категория  
учитель физической культуры  
Бутовский И. О.

г. Шадринск, 2019 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями от 26 ноября 2011 года № 1241 и от 22 сентября 2011 года №2357; с изменениями от 29.12.2014 № 1643);
4. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г № 1598.

Нормативными правовыми документами локального уровня:

- Уставом МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20»;
- Основной образовательной программой начального общего образования;
- Учебным планом МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» на 2019г. по 2023 г.
- На основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевича «Физическая культура» для общеобразовательной школы.

### Статус документа

Рабочая программа включает:

- Пояснительную записку
- Требования к уровню усвоения предмета
- Учебно–тематический план
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование
- Список литературы для учителя и учащихся

***Рабочая общеобразовательная программа по физической культуре для 1- 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.***

Изучение физической культуры в начальной школе имеет следующие цели:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с

учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, ТНР) ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала.

В работе с такими учениками целесообразно использовать не только показ нового движения, но и совместное его выполнение с ребёнком, при этом выполняемые действия должны сопровождаться словесным объяснением, многократным повторением. Чаще надо использовать подводящие упражнения при обучении двигательным действиям. Рационально чередовать общеразвивающие упражнения с упражнениями на расслабление. Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти к нему индивидуальный подход.

С учётом этих особенностей целью рабочей программы по физической культуре является:

-формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

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

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

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала

ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

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

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

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

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

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание" в 3-4 классах часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика", "Спортивные игры" и "Льжная подготовка".

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного

предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

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

**Таблица распределения количества учебных часов**

| № п/п | Виды программного материала         | Количество часов |         |         |         |
|-------|-------------------------------------|------------------|---------|---------|---------|
|       |                                     | 1 класс          | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 1.    | Основы знаний о физической культуре | 6                | 4       | 4       | 3       |
| 2.    | Легкая атлетика                     | 19               | 28      | 30      | 30      |
| 3.    | Подвижные и спортивные игры         | 28               | 27      | 28      | 29      |
| 4.    | Гимнастика с элементами акробатики  | 34               | 31      | 28      | 24      |
| 5.    | Лыжная подготовка                   | 12               | 12      | 12      | 16      |
| 6.    | ПУПАВ                               | в процессе урока |         |         |         |
| 7.    | Итого:                              | 99               | 102     | 102     | 102     |

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов, в том числе для учащихся с ОВЗ (ЗПР, ТНР) направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

| Класс обучения         | 1 класс  | 2 класс  | 3 класс   | 4 класс  |
|------------------------|--|--|---|--|
| Планируемые результаты |  |  |   |  |
| Личностные результаты  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; проявление положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание | Формирование основ здорового образа жизни; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; развитие интереса к самостоятельны |

|                                  |                     |  |   |  |   |
|----------------------------------|---------------------|--|---|--|---|
|                                  |                     | <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | <p>личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> | <p>бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; положительное отношение к труду и физической культуре.</p>  | <p>м занятиям физическими упражнениями; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> |
| <p>Метапредметные результаты</p> | <p>регулятивные</p> | <p>определять и формулировать цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, под руководством учителя; понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу; определять план выполнения заданий на уроках, под руководством учителя; проговаривать последовательность действий на уроке; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; оценивать совместно с учителем или</p>  | <p>принимать и сохранять учебную задачу при выполнении заданий; контролировать свою деятельность при выполнении заданий на уроке, во внеурочной деятельности, под руководством учителя; учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную</p>   | <p>следовать определенным правилам при выполнении заданий; выбирать средства для выполнения заданий под руководством учителя; действовать в соответствии с определенной ролью; проводить самооценку; обсуждать и изменять план работы в зависимости от условий; ставить новые задачи при изменении условий деятельности под руководством учителя; выбирать</p> | <p>овладение способностью принимать и реализовывать цели и задачи учебной деятельности, приемами поиска средств её осуществления. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в</p>  |

|                       |  |  |   |  |
|-----------------------|--|--|---|--|
|                       | <p>одноклассниками результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.</p>   | <p>деятельности класса на уроке; оценивать совместно с учителем или одноклассникам и результат своих действий, вносить соответствующие коррективы.</p>   | <p>из предложенных вариантов наиболее рациональный способ выполнения задания; оценивать качества своей работы.</p>  | <p>соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>  |
| <p>познавательные</p> | <p>ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на простые вопросы учителя; ориентироваться в своей системе знаний отличать новое от уже известного с помощью учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; перерабатывать полученную информацию; делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> | <p>находить и выделять необходимую информацию из текстов и иллюстраций; высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, пользуясь материалами учебника, создавать небольшие устные сообщения, используя материалы учебника, собственные знания и опыт; находить информацию по заданным основаниям и собственным интересам и потребностям читать и работать с текстами с целью использования информации в практической деятельности.</p> | <p>выделять информацию из текстов заданную в явной форме; высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, приводя факты, взятые из текста и иллюстраций учебника, выделять признаки изучаемых объектов на основе сравнения; находить закономерности, устанавливать причинно-следственные связи между реальными объектами и явлениями под руководством учителя и или самостоятельно; проводить сравнение и классификацию по самостоятельно выбранным критериям; проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;</p> | <p>ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике; ориентироваться в своей системе знаний добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; осуществлять</p> |

|                 |  |   |  |   |  |
|-----------------|--|---|--|---|--|
|                 |  |   |  | осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач разного характера с учетом конкретных условий.   | выбор наиболее эффективных способов решения задач разного характера с учетом конкретных условий. |
| коммуникативные | отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу, участвовать в диалоге на уроке; соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить; слушать и понимать речь других; принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами; контролировать свои действия при совместной работе; договариваться с партнерами и приходить к общему решению. | слушать собеседника, допускать возможность существования другого суждения, мнения; уметь договариваться и приходить к общему решению, учитывая мнение партнера при работе в паре и в группе; выполнять работу в паре: договариваться о правилах взаимодействия, общаться с партнером в соответствии с определенными правилами; формулировать высказывания задавать вопросы адекватные ситуации и учебной задачи; проявлять инициативу в ситуации общения. | слушать собеседника<br>понимать и/или принимать его точку зрения;<br>находить точки соприкосновения различных мнений;<br>осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (конфликтов «интересов») при выполнении заданий предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций;<br>оценивать высказывания и действия партнера с сравнивать их со своими высказываниями и поступками;<br>формулировать высказывания, задавать вопросы адекватные ситуации и учебной задачи; проявлять инициативу в ситуации общения, взаимодействии. | слушать собеседника<br>понимать и/или принимать его точку зрения;<br>находить точки соприкосновения различных мнений;<br>осуществлять попытку решения конфликтных ситуаций (конфликтов «интересов») при выполнении заданий предлагать разные способы решения конфликтных ситуаций;<br>оценивать высказывания и действия партнера с сравнивать их со своими высказываниями и поступками;<br>адекватные ситуации и учебной задачи; проявлять инициативу в ситуации общения, принимать участие в коллективных работах, работах парами и группами;<br>договариваться с партнерами и приходить к общему решению. |  |
| 1 класс         |  |   |  |   |  |



|  |   |   |
|--|---|---|
| Предметные<br>результаты   | Ученик научится   | Ученик получит возможность научиться  |
|  | <p>выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</p> <p>выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;</p> <p>выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>выполнять строевые упражнения;</p> <p>демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1-2).</p>  | <p>иметь представление:</p> <p>о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене; о правилах составления комплексов утренней зарядки.</p> |
|  | 2 класс   |   |
|  | <p>определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</p> <p>вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</p> <p>выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;</p> <p>выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;</p> <p>демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1-2).</p> | <p>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;</p>             |
|  | 3 класс   |   |
| <p>составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <p>проводить закаливающие</p> | <p>о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;</p> <p>о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</p> <p>об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;</p>  |   |

|         |   |   |
|---------|---|---|
|         | <p>процедуры (обливание под душем);<br/>составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;<br/>вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;<br/>демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1-2).</p>   |   |
| 4 класс |   |   |
|         | <p>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 (см. табл. 1-2).</p> | <p>о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке военнослужащих; о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах ее регулирования; о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</p> |

### МАЛЬЧИКИ

| тесты                     | 1 класс |         |        | 2 класс |         |        | 3 класс |          |        | 4 класс |          |        |
|---------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|----------|--------|---------|----------|--------|
|                           | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний  | низкий | высокий | средний  | низкий |
| Бег 30м (сек)             | 7,5     | 8,0     | 9,0    | 7,0     | 7,5     | 8,5    | 6,5     | 7,0      | 8,0    | 6,0     | 7,0      | 7,5    |
| Бег 60м (сек)             | 13,0    | 14,0    | 15,0   | 12,0    | 13,0    | 14,0   | 11,0    | 12,0     | 13,0   | 10,0    | 11,0     | 12,0   |
| 6 мин бег                 | 1100    | 730-900 | 700    | 1150    | 800-950 | 750    | 1200    | 850-1000 | 800    | 1250    | 900-1050 | 850    |
| Челночный бег 3x10м (сек) | 11,5    | 12,5    | 13,5   | 11,0    | 12,0    | 13,0   | 10,5    | 11,5     | 12,5   | 10,0    | 11,0     | 12,0   |

|                             |     |     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 125 | 95 | 160 | 130 | 100 | 170 | 140 | 110 | 175 | 145 | 120 |
| Пресс за 30сек              | 19  | 16  | 12 | 22  | 18  | 14  | 25  | 20  | 16  | 28  | 24  | 20  |
| Отжимания (кол-во раз)      | 15  | 12  | 6  | 20  | 13  | 7   | 25  | 14  | 8   | 30  | 15  | 9   |
| Гибкость (см)               | 8   | 5   | 2  | 10  | 6   | 3   | 12  | 7   | 4   | 14  | 8   | 4   |
| Подтягивание (кол-во раз)   | 4   | 2-3 | 1  | 4   | 2-3 | 1   | 5   | 3-4 | 1   | 5   | 3-4 | 1   |

### ДЕВОЧКИ

| тесты                       | 1 класс |         |        | 2 класс |         |        | 3 класс |         |        | 4 класс |         |        |
|-----------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                             | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Бег 30м (сек)               | 7,8     | 8,3     | 9,3    | 7,3     | 7,8     | 8,8    | 6,8     | 7,3     | 8,3    | 6,3     | 7,3     | 7,8    |
| Бег 60м (сек)               | 13,2    | 14,2    | 15,2   | 12,2    | 13,2    | 14,2   | 11,2    | 12,2    | 13,2   | 10,2    | 11,2    | 12,2   |
| 6 мин бег                   | 900     | 600-800 | 500    | 950     | 650-850 | 550    | 1000    | 700-900 | 600    | 1050    | 750-950 | 650    |
| Челночный бег 3x10м (сек)   | 11,8    | 12,8    | 13,8   | 11,3    | 12,3    | 13,3   | 10,8    | 11,8    | 12,8   | 10,3    | 11,3    | 12,3   |
| Прыжок в длину с места (см) | 145     | 120     | 90     | 155     | 125     | 95     | 165     | 135     | 105    | 170     | 140     | 115    |
| Пресс за 30сек              | 17      | 14      | 10     | 20      | 16      | 12     | 23      | 18      | 14     | 26      | 22      | 18     |
| Отжимание (кол-во раз)      | 13      | 10      | 4      | 18      | 11      | 5      | 23      | 12      | 6      | 28      | 13      | 7      |
| Гибкость (см)               | 10      | 6       | 3      | 11      | 7       | 4      | 12      | 8       | 5      | 15      | 9       | 6      |
| Подтягивание (кол-во раз)   | 12      | 4-8     | 2      | 14      | 6-10    | 2      | 16      | 7-11    | 3      | 18      | 8-13    | 4      |

### Содержание предмета «Физическая культура» 1класс (99часов)

#### Знания о физической культуре(6 часов)

**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. Олимпийские игры. Знакомство с понятиями темп и ритм.

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 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.

**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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. 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.

**Легкая атлетика(19 часов).***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; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

*Броски:* бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры(28 часов).** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

### **Гимнастика с основами акробатики(34 часа).** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

**Лыжная подготовка(12 часов).** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; поворот переступанием на месте; спуски; подъемы; торможение.

### **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; с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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; сгибание рук в упоре 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.

*На материале легкой атлетики.*

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; 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.

*На материале лыжных гонок.*

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шаг.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

**ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ)** в процессе урока

### «Уроки здоровья»

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете и спортзале. Знакомство с черными братьями планеты, что полезно для человека, а что вредно.

| № п/п | тема урока                              |
|-------|---|
| 1.    | Знакомство.                             |
| 2.    | Главный лепесток цветика – семицветика. |
| 3.    | Как черные братья решили мир завоевать. |
| 4.    | Планета по имени Я                      |
| 5.    | Физкульт – ура.                         |
| 6.    | Главная одежда человека                 |
| 7.    | Полезно и вкусно.                       |
| 8.    | Итоговое занятие: Сильные духом.        |

### 2 класс (102 часа)

#### Знания о физической культуре (4 часа )

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие физических качеств. Режим дня.

**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 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.

**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 способы физической деятельности. Знания о физической культуре 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.

**Легкая атлетика (28 часов).** *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; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.

*Броски:* бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры (27 часов).** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Гимнастика с основами акробатики(31час).** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

**Лыжные гонки (12 часов).** Передвижение на лыжах: скользящим и ступающим шагом; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **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 полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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.

*На материале легкой атлетики.*

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; 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.

*На материале лыжных гонок.*

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

### **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) в процессе урока**

#### **«Учусь понимать себя»**

На занятиях обсуждаются возникающие у ребенка проблемы в учебе. Режим дня. Рост и развитие организма, изменения в нем. Забота о своем здоровье. Вред курения. Измерение роста, веса, пульса. Проверка внимания. Усталость. Виды настроения человека. Изменения настроения. Вкус, запах, зрение. Гигиена слуха и зрения, разнообразие чувств человека. Умение регулировать свое настроение. Интересы.

| <b>№ п/п</b> | <b>тема урока</b>        |
|--------------|--------------------------|
| 1.           | Твои новые друзья.       |
| 2.           | Как ты растешь.          |
| 3.           | Что ты знаешь о себе.    |
| 4.           | Твое настроение.         |
| 5.           | Как ты познаешь мир.     |
| 6.           | Твои чувства.            |
| 7.           | Как изменить настроение. |
| 8.           | Твои поступки.           |

### **3 класс (102 часа)**

#### **Знания о физической культуре(4 часа )**

**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. Закаливание.

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 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.

**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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. 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.

**Легкая атлетика (30 часов).***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег 30 метров, бег 6 минут, бег 100 метров.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку.

*Броски:* бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь, грудью в направлении метания, из-за головы, снизу.

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

**Подвижные и спортивные игры (28 часа).***На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», «Волк во рву».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки».

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Гимнастика с основами акробатики(28часов).** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост».

*Упражнения в равновесии:* ходьба по рейке гимнастической скамейке, ходьба по бревну с выпадами.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.

*Танцевальные упражнения:* шаги польки, шаги галопа.

**Лыжная подготовка (12часов).** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуски; подъемы: лесенкой, полулелочкой; торможение плугом.

### **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; с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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; сгибание рук в упоре 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.

*На материале легкой атлетики.*

развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; 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.

*На материале лыжных гонок.*

развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шаг.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

**ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) в процессе урока**

#### **«Учусь понимать других»**

Наблюдение за изменениями, произошедшими в своем организме. Знакомство с формулами общения. Роль интонации в общении людей. Трудности в общении людей и способы их преодоления. Роль мимики и жестов в общении людей. Значение доброжелательных отношений между людьми, ценность дружбы.

| <b>№ п/п</b> | <b>тема урока</b>                     |
|--------------|---------------------------------------|
| <b>1.</b>    | Что изменилось за год.                |
| <b>2.</b>    | Как научиться разговаривать с людьми. |
| <b>3.</b>    | Что такое интонация.                  |
| <b>4.</b>    | Как научиться преодолевать трудности. |
| <b>5.</b>    | Как понять друг друга без слов.       |
| <b>6.</b>    | Для чего нужна улыбка.                |
| <b>7.</b>    | Умеешь ли ты дружить.                 |
| <b>8.</b>    | Волшебный экзамен.                    |

**4 класс(102 часа)**

**Знания о физической культуре (3часа)**

**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. Зарядка.

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 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.

**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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. 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 с обручем, мячом, с гимнастической палкой, с гимнастической скакалкой.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика (30 часов).***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег с преодолением простых препятствий, бег 30 метров, 60 метров, бег 6 минут, бег 100 метров, круговая эстафета.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с разбега, высоту с разбега; прыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку, многоскоки.

*Броски:* бросок набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу.

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

**Подвижные и спортивные игры (29 часов).***На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», «Волк во рву».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки».

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

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

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Гимнастика с основами акробатики(24часа).** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост».

*Упражнения в равновесии:* ходьба по рейке гимнастической скамейке, ходьба по бревну с выпадами.

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.

*Танцевальные упражнения:* шаги польки, шаги галопа.

*Опорный прыжок:* вскок в упор присев соскок прогнувшись.

**Лыжная подготовка (16 часов).** Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуск в низкой стойке; подъемы: лесенкой, полуюлочкой; торможение плугом.

#### **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; с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

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); перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; 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, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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; сгибание рук в упоре 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.

*На материале легкой атлетики.*

развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на двух ногах.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

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); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг), по кругу, из разных исходных положений; 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.

*На материале лыжных гонок.*

развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шаг.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

#### **ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) в процессе урока «Учусь общаться»**

Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересы своих одноклассников. Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей. Расширение представлений о дружбе, позитивном отношении к людям. Умение строить дружеские отношения со всеми людьми. Умение находить пути выхода из конфликтов. Многообразие черт характера человека. Представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера. Умение отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию. Обсуждение проблемы сохранения здоровья.

| <b>№ п/п</b> | <b>тема урока</b>                       |
|--------------|---|
| <b>1.</b>    | Что вы знаете друг о друге.             |
| <b>2.</b>    | Твой класс.                             |
| <b>3.</b>    | Кто твой друг.                          |
| <b>4.</b>    | Как научиться жить дружно.              |
| <b>5.</b>    | Как помириться после ссоры.             |
| <b>6.</b>    | Какой у тебя характер.                  |
| <b>7.</b>    | Как воспитывать свой характер.          |
| <b>8.</b>    | Как сказать нет и отстоять свое мнение. |

#### **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 знания 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 четверти выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок по физической культуре и за счет прироста в тестировании.

#### **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 также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения 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 неточности 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.



## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, оборудования, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

Методическое обеспечение для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
8. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с ОВЗ, Под. Ред. проф. Л.В. Шапковой. Москва 2012.
10. «Инклюзивное образование».С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

Методическое обеспечение для учащихся:

Физическая культура 1 — 4 классы (Лях В.И.) 2013 г

Технические средства обучения

1. Телевизор с универсальной приставкой.
2. Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.
3. Аудиомагнитофон.
4. Мультимедийный компьютер,мультимедиапроектор.
5. Экран (на штативе или навесной).

Экранно-звуковые пособия

1.Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Учебные фильмы онлайн <http://tv.sportedu.ru/media>

2.Аудиозаписи (для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников).

| № п/п | Вид спортивного инвентаря                | количество |
|-------|--|------------|
| 1.    | Стенка гимнастическая                    | 4          |
| 2.    | Канат для лазанья с механизмом крепления | 2          |
| 3.    | Мост гимнастический подкидной            | 1          |
| 4.    | Скамейка гимнастическая жесткая          | 5          |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 5.  | Гантели наборные                                 | 4  |
| 6.  | Коврик гимнастический                            | 8  |
| 7.  | Маты гимнастические                              | 5  |
| 8.  | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)                  | 10 |
| 9.  | Мяч малый (теннисный)                            | 4  |
| 10. | Скакалка гимнастическая                          | 25 |
| 11. | Мяч малый (мягкий)                               | 12 |
| 12. | Палка гимнастическая                             | 10 |
| 13. | Обруч гимнастический                             | 15 |
| 14. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 1  |
| 15. | Мячи баскетбольные                               | 12 |
| 16. | Сетка волейбольная                               | 2  |
| 17. | Мячи волейбольные                                | 10 |
| 18. | Мячи футбольные                                  | 8  |
| 19. | Компрессор для накачивания мячей                 | 1  |
| 20. | Мячи резиновые                                   | 20 |
| 21. | Рулетка измерительная (10 м)                     | 1  |
| 22. | Стойки плавмассовые                              | 10 |
| 23. | Мячи для метания (150гр.)                        | 5  |
| 24. | Секундомер                                       | 2  |





## Тематическое планирование

| Раздел (тема)<br>учебного курса,<br>кол-во часов | Содержание<br>Раздела (темы)<br>(дидактические единицы)  | Характеристика деятельности<br>учащихся  | УУД  | Формы контроля  |
|--|--|--|--|---|
| <b>1 класс 99 часов</b>                          |  |  |  |   |
| Знания о физической культуре 6 ч                 | Понятие о физической культуре. Основные способы передвижение человека. Профилактика травматизма. Олимпийские игры. Что такое темп, ритм. Личная гигиена человека.  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, знать что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции существуют. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий   | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Участвовать в диалоге на уроке.  | Текущий контроль. Тематический контроль.                  |
| Гимнастика с элементами акробатики 34 ч          | Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора общеразвивающих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений и строевых команд. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений. | Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль. |

|                      |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
|                      | <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> | <p>выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>  |  |  |
| Легкая атлетика 19 ч | <p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость</p> <p>Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.</p> <p>Челночный бег 3 10 м.</p> <p>Прыжковые упражнения: на</p>  | <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых</p> | <p>Участие в совместной игровой деятельности. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений в ходьбе, беге, прыжках. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.</p> | <p>Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль.</p> |

|                                  |  |  |   |  |
|----------------------------------|--|--|---|--|
|                                  | <p>одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м</p> | <p>упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> |   |  |
| Лыжная подготовка 12 ч           | <p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1,5 км. Торможение падением, катание на лыжах «змейкой».</p>   | <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>  | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с передвижением на лыжах. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.</p> | <p>Текущий контроль<br/>Тематический контроль.</p> |
| Подвижные и спортивные игры 28 ч | <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием</p>   | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>  | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Участие в</p>   | <p>Текущий контроль<br/>Тематический контроль.</p> |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте</p> | <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> | <p>совместной игровой деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах в группах. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> |  |
|--|---|--|--|--|



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».                                  |   |   |   |
| ПУПАВ«Уроки здоровья» (в процессе урока) | Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете и спортзале. Знакомство с черными братьями планеты, что полезно для человека, а что вредно. | Участие в играх, тренировочных заданиях, направленных на развитие и тренировку определенной способности или качества ученика (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.), творческие задания (нарисовать рисунок и т. д.)        | Мотивация учения, ведение здорового образа жизни и приобретение навыка выполнения комплекса УГ, создание условий для успешной адаптации в школе, классесоздание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему. | Текущий контроль<br>Тематический контроль.                      |
| 2 класс 102 часа                         |   |   |   |   |
| Знания о физической культуре 4 ч         | Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Режим дня, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять. Оказание первой помощи при травмах.  | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Составлять режим дня. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Участвовать в диалоге на уроке. Находить нужную информацию в учебнике.  | Текущий контроль<br>Тематический контроль.                      |
| Гимнастика с элементами акробатики 31 ч  | Построение в шеренгу и колонну, подъем туловища за 30 сна скорость, подтягивание из вися лежа согнувшись. Кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега,  | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описать технику разучиваемых акробатических упражнений.   | Формирование умения составления комплексов общеразвивающих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических  | Входной контроль.<br>Текущий контроль<br>Тематический контроль. |

|                             |   |   |  |  |
|-----------------------------|---|---|--|--|
|                             | <p>мост, стойка на лопатках, вис согнувшись и вис прогнувшись. Вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, прыжки со скакалкой. Станция круговой тренировки, разминка с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой. Выполнять упражнения на координацию, равновесие.</p>                                      | <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p>   | <p>упражнений и строевых команд. Формирование умения составлять комплексы упражнений для утренней зарядки. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> |  |
| <p>Легкая атлетика 28 ч</p> | <p>Бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы. Бег 30 м. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок мяча на дальность разными способами. Челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.</p> | <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> | <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых беговых упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений в ходьбе, беге, прыжках. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p>   | <p>Входной контроль.<br/>Текущий контроль<br/>Тематический контроль.</p> |

|                                  |  |   |  |  |
|----------------------------------|--|---|--|--|
|                                  |  | <p>при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> |  |  |
| Лыжная подготовка 12 ч           | <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них. Торможение падением, прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», , катание на лыжах «змейкой».</p>          | <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Моделировать технику базовых способов передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p>   | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>   | <p>Текущий контроль<br/>Тематический контроль.</p> |
| Подвижные и спортивные игры 27 ч | <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее</p> | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>   | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Участие в совместной игровой деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах в группах. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками</p> | <p>Текущий контроль<br/>Тематический контроль.</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  | <p>мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в</p> | <p>изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> | <p>и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». |   |  |   |
| ПУПАВ<br>«Учусь понимать себя»(в процессе урока) | На занятиях обсуждаются возникающие у ребенка проблемы в учебе. Режим дня. Рост и развитие организма, изменения в нем. Забота о своем здоровье. Вред курения. Измерение роста, веса, пульса. Проверка внимания. Усталость. Виды настроения человека. Изменения настроения. Вкус, запах, зрение. Гигиена слуха и зрения, разнообразие чувств человека. Умение регулировать свое настроение. Интересы.   | Составление режима дня. Выполнение упражнений для развития внимательности, памяти. Участие в играх, тренировочных заданиях, направленных на развитие и тренировку определенной способности или качества подростка (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.), творческие задания. | Мотивация учения, ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования, создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, создание условий для успешной адаптации в школе, классе внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими. | Текущий контроль<br>Тематический контроль |

|                     |                     |                     |                     |                   |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| 3 класс 102 часа    |                     |                     |                     |                   |
| Знания о физической | Физическая культура | Определять и кратко | Формирование умений | Текущий контроль. |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| культуре 4 ч                           | как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Закаливание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.   | характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, знать что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции существуют. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  | осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Участвовать в диалоге на уроке.  | Тематический контроль.                                    |
| Гимнастика с элементами акробатики 28ч | Организуя команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост». Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке, ходьба по бревну с выпадами. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на | Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выполнять строевые | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора общеразвивающих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений и строевых команд. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений. | Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль. |

|                      |  |   |  |  |
|----------------------|--|---|--|--|
|                      | гимнастической стенке, подтягивание.   | команды и перестроения.   |  |  |
| Легкая атлетика 30 ч | <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег 30 метров, бег 6 минут, бег 100метров.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку.</p> <p>Броски: бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь, грудью в направлении метания, из-за головы, снизу.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого</p> | <p>Участие в совместной игровой деятельности. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений в ходьбе, беге, прыжках. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.</p> | <p>Входной контроль. Текущий контроль Тематический контроль.</p> |

|                                  |   |  |  |  |
|----------------------------------|---|--|--|--|
|                                  |   | мяча.  |  |  |
| Лыжная подготовка 12 ч           | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуски; подъемы: лесенкой, полуелочкой; торможение плугом.   | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов, передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении передвижений, поворотов, спусков и подъемов. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с передвижением на лыжах. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений.   | Текущий контроль<br>Тематический контроль. |
| Подвижные и спортивные игры 28 ч | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», « Волк во рву». На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту:» К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки». На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.                       | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Участие в совместной игровой деятельности. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах в группах. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности. | Текущий контроль<br>Тематический контроль. |



|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | <p>мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> |   |   |   |
| <p>ПУПАВ «Учусь понимать других»(в процессе урока)</p> | <p>Наблюдение за изменениями, произошедшими в своем организме. Знакомство с формулами общения. Роль интонации в общении людей. Трудности в общении людей и способы их преодоления. Роль мимики и жестов в общении людей. Значение доброжелательных отношений между людьми, ценность</p>   | <p>Выполнение упражнений с различной интонацией. Участие в играх, тренировочных заданиях, направленных на развитие и тренировку определенной способности или качества учащихся (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.), творческие задания (роль мимики и жестов в общении людей).</p> | <p>Мотивация учения, ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования, создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, оценивание</p> | <p>Текущий контроль<br/>Тематический контроль</p> |

|                                  |   |   |  |   |
|----------------------------------|---|---|--|---|
|                                  | дружбы.   |   | усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор, внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. |   |
| 4 класс 102 часа                 |   |   |  |   |
| Знания о физической культуре 3 ч | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 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 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Составлять режим дня. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Участвовать в диалоге на уроке. Находить нужную информацию в учебнике .  | Текущий контроль Тематический контроль. |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  | подготовленностью.  |  |   |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 24ч | <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, в сторону; из положения лежа на спине «мост».</p> <p>Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке, ходьба по бревну с выпадами.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, лазание по канату, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание.</p> <p>Опорный прыжок: вскок в упор присев соскок прогнувшись.</p> | <p>Различать и выполнять строевые команды. Описать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику выполнения опорного прыжка.</p> | <p>Формирование умения составления комплексов общеразвивающих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений и строевых команд. Формирование умения составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> | <p>Входной контроль.</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Тематический контроль.</p> |
| Легкая атлетика 30ч                    | <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3x10 метров; высокий старт с последующим ускорением, бег с преодолением простых препятствий, бег 30 метров, 60</p>   | <p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты,</p>  | <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых беговых упражнений. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений в ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>Умение организовать самостоятельную</p>   | <p>Входной контроль.</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Тематический контроль.</p> |

|                       |   |  |  |  |
|-----------------------|---|--|--|--|
|                       | <p>метров, бег 6 минут, бег 100метров, круговая эстафета.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с разбега, высоту с разбега; спрыгивание и запрыгивание; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, прыжки через качающуюся скакалку, многоскоки.</p> <p>Броски:бросок набивного мяча двумя руками от груди, из- за головы, снизу.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> | <p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p>   |  |
| Лыжная подготовка 16ч | <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, поворот переступанием на месте; спуски; подъемы: лесенкой, полувелочкой; торможение плугом.</p>   | <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Моделировать технику базовых способов передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов,</p>  | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> | <p>Текущий контроль<br/>Тематический контроль.</p> |

|                                  |   |   |  |  |
|----------------------------------|---|---|--|--|
|                                  |   | передвижения попеременным двухшажным ходом,одновременным двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении передвижений, поворотов, спусков и подъемов.  |  |  |
| Подвижные и спортивные игры 29 ч | <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Лисы и куры», « Волк во рву».</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: "К своим флажкам», «Два мороза», «Пустое место», «Два медведя», «Пятнашки».</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Волейбол: передача мяча через</p> | <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Участие в совместной игровой деятельности.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах в группах. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение организовать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> | <p>Входной контроль.</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Тематический контроль.</p> |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».  |   |   |   |
| ПУПАВ«Учусь общаться»(в процессе урока) | Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересы своих одноклассников. Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей. Расширение представлений о дружбе, позитивном отношении к людям. Умение строить дружеские отношения со всеми людьми. Умение находить пути выхода из конфликтов. Многообразие черт характера человека. Представление о возможности воспитывать в себе определенные черты характера. Умение отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию. Обсуждение проблемы сохранения здоровья. | Участие в играх, тренировочных заданиях, направленных на развитие и тренировку определенной способности или качества ученика (памяти, наблюдательности, внимания и т. д.), творческие задания (расширение представлений о дружбе, умение отстаивать свое мнение умение находить пути выхода из конфликтов), проектная деятельность. | Мотивация учения, ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования, создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор, внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими. инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Текущий контроль Тематический контроль. |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|