

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Основная общеобразовательная школа с.Студёновка
Воскресенского района Саратовской области»

« Согласовано»

Зам.директора по УВР

МОУ « ООШ с.Студёновка»

 / О.Е.Гончарова

« Утверждено»

Директор МОУ «ООШ

с.Студёновка»

 /В.В.Иванов/

Приказ №57 от « 25» августа 2023 года

Рабочая программа
педагога
Жувановой Натальи Андреевны
по физической культуре
1-4 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от «25» августа 2023 года

2023-2027 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура», составлена в соответствии с ФГОС НОО, требованиями к результатам начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура», учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, основные виды учебной деятельности, которые определены для каждого года обучения.

В рабочей программе нашли отражение:

- цели и задачи изучения физической культуры на уровне начального общего образования;
- планируемые результаты освоения физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС;
- содержание тем с указанием учебных часов;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, деятельности учителя с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов;
- система оценки достижения планируемых предметных результатов по предмету «Физическая культура» на начальном уровне образования.

При разработке рабочей программы были учтены психолого-педагогические особенности классов, индивидуальные особенности обучающихся, результаты обучения обучающихся.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №2, для обязательного изучения учебного предмета на начальном уровне образования отводится 387 часов.

Рабочая программа составлена для 1 класса на 99 часов из расчета 3 часа в неделю (33 недели); для 2 класса на 102 часов из расчета 3 часа в неделю (34 недели); 3 класс – 102 часа из расчета 3 часа в неделю (34 недели); 4 класс – 84 часа из расчета 2,5 часа в неделю (34 недели).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Изучение предмета «физическая культура» в начальной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Исходя из сформулированных выше целей, изучение «Физической культуры» в начальной школе направлено на решение следующих *задач*:

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического);
- освоение упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.);
- умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- развитие интереса и выполнения тестов «ГТО».

Программа реализуется в адресованном обучающимся учебнике: «Физическая культура» 1-4 класс, М.: Просвещение, 2011 год, авторской программой «Физическая культура» В.И. Ляха.-2-е изд. - М, Просвещение, 2012 год. Тесты физического воспитания школьников. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Учебник входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях и входит в утвержденный перечень учебников и учебных пособий, используемых в МБОУ СОШ №2.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому

здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной

- образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития;
- знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием

танцевальных шагов;

- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов;
- описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде;
- формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

Способы физической культуры деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость,

координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 класс

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; - формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и

представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс,

кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;

проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации

физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. 5ч.

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». 21 ч. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль «Лыжная подготовка». 20 ч.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Спуск в средней стойке в низкой стойке. Повороты на месте переступанием. Прохождение дистанции 800м. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Модуль «Лёгкая атлетика». 29 ч.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель. Игры с метанием. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег с высокого старта.

Модуль «Подвижные и спортивные игры». 24 ч.

Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола. Подвижные игры «Охотники и утки», «Передай-садись», «Гонка мячей», «Салки с мячом». Эстафеты с передачами и ведение мяча. Разминка с мячами. Игры на внимание. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. 6 ч.

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. 22 ч.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль «Лыжная подготовка». 20 ч.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Скользящий шаг с лыжными палками. Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. Поворот переступанием с палками. Подъем и спуск под уклон без палок. Подъем и спуск с палками. Скользящий шаг «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км без учета времени. Контрольный урок по лыжной подготовке (техника ходов, подъемов).

Модуль «Лёгкая атлетика». 25 ч.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по

гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Модуль «Подвижные игры». 29 ч.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. 4 ч.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Современные Олимпийские игры и их символика. Олимпийский девиз. Основы знаний. Зарождение Олимпийских игр.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. 28 ч.

Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты

туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Модуль «Лёгкая атлетика». 25 ч.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Модуль «Лыжная подготовка». 20 ч.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок. Поворот переступанием без палок. Скользящий шаг с лыжными палками. Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. Поворот переступанием с палками. Подъем и спуск под уклон без палок. Подъем и спуск с палками. Скользящий шаг «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км без учета времени. Контрольный урок по лыжной подготовке (техника ходов).

Модуль «Подвижные и спортивные игры». 25 ч.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. 3 ч. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных

групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики». 19ч. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Модуль «Лёгкая атлетика». 24ч. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.

Модуль «Лыжная подготовка». 12ч. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок. Поворот переступанием без палок. Скользящий шаг с лыжными палками. Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 1 км. Поворот переступанием с палками. Подъем и спуск под уклон без палок. Подъем и спуск с палками. Скользящий шаг «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км без учета времени. Контрольный урок по лыжной подготовки (техника ходов).

Модуль «Подвижные и спортивные игры». 26ч. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 1 класс
(3 часа x 33 недели = 99 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
Раздел: Знания о физической культуре. 1 ч.					1 час
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний.	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 10ч.					10 часов
2.	Виды ходьбы.	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать	Educont.ru
3.	Специальные беговые упражнения.	1			Educont.ru
4.	Развитие скоростной выносливости	1			Educont.ru
5.	Развитие физических качеств	1			Educont.ru

6.	Развитие координационных способностей	1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Educont.ru
7.	Развитие скоростной выносливости	1			Educont.ru
8.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,	Educont.ru
9.	Метание мяча на дальность Подвижная игра «Лисы и куры»	1			Educont.ru
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			Educont.ru
11.	Прыжок в длину с места	1			Educont.ru

				правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
Раздел: Знания о физической культуре. 1ч.					
12.	Основы знаний. История развития Олимпийских игр.	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 9ч					
13.	Развитие скоростно- силовых способностей	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Educont.ru
14.	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1			Educont.ru
15.	Бросок мяча в цель (щит).	1			Educont.ru
16.	Развитие ловкости.	1			Educont.ru
17.	Развитие двигательных качеств.	1			Educont.ru

18.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и	Educont.ru
19.	Эстафеты с мячом.	1			Educont.ru
20.	Ловля и передача мяча.	1			Educont.ru
21.	Подвижная игра «Мяч водящему». Ведение мяча на месте, в движении.	1			Educont.ru

				сверстниками (обучающимися)	
Раздел: Знания о физической культуре. 1ч.					
22.	Основы знаний. Символика Олимпийских игр.		Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	Educont.ru
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 6ч.					
23.	Строевые команды	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Выполнять тесты и нормативы «ГТО». Владеть лазанием по гимнастической стенке, скамейке. Иметь представление о режиме дня.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с	Educont.ru
24.	Группировка и перекаты	1			Educont.ru
25.	Развитие гибкости	1			Educont.ru
26.	Упражнения в висе и упорах.	1			Educont.ru
27.	Упражнения на гимнастической стенке.	1			Educont.ru
28.	Висы и упоры	1			Educont.ru

			<p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений</p>	<p>социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	
<p>Раздел: Знания о физической культуре. 1ч.</p>					

29.	Контрольный урок. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Наклон вперед из положения стоя.	1	Выполнять тесты и нормативы «ГТО».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 15ч.					
30.	Упражнения в лазанье и перелезании.	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Владеть лазанием по гимнастической стенке, скамейке. Иметь представление о режиме дня. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя.	Educont.ru
31.	Упражнения на равновесие	1			Educont.ru
32.	Ходьба по гимнастической скамейки.	1			Educont.ru
33.	Перелезание через гимнастического коня.	1			Educont.ru
34.	Упражнения с предметами.	1			Educont.ru
35.	Упражнения со скакалкой.	1			Educont.ru
36.	Прыжки через скакалку.	1			Educont.ru
37.	Перекаты в группировке на спину.	1			Educont.ru
38.	Перекаты в группировке в стойку на лопатках согнув ноги	1			Educont.ru
39.	Развитие координационных способностей.	1			Educont.ru
40.	Развитие гибкости.	1			Educont.ru
41.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			Educont.ru
42.	Тестирование вися на время.	1			

43.	Развитие силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1			Educont.ru
44.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1			Educont.ru
Модуль "Лыжная подготовка". 20ч.					
45.	Техника на уроках физической культуры. Ознакомление с лыжами	1	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать	Educont.ru
46.	Ступающий шаг	1			Educont.ru
47.	Техника лыжного шага	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;	обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Educont.ru
48.	Техника лыжного шага с палками	1			Educont.ru
49.	Техника лыжного шага без палок	1	Переносить лыжи под рукой и на плече;	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу	Educont.ru
50.	Ступающий шаг без лыжных палок	1			Educont.ru
51.	Развитие выносливости	1	Проходить на лыжах 1 км;	получаемой на уроке социально значимой информации -	Educont.ru
52.	Скользящий шаг без лыжных палок	1			Educont.ru
53.	Развитие выносливости	1	Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;	обсуждать, высказывать мнение.	Educont.ru
54.	Прохождение дистанции 1000м	1			Educont.ru
55.	Повороты на месте переступанием	1	Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	Educont.ru
56.	Повороты на месте и на дистанции	1			Educont.ru
57.	Скользящий шаг без лыжных палок	1	Тормозить «плугом»;	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы	Educont.ru
58.	Скользящий шаг с лыжными палками	1			Educont.ru
			Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».		

59.	Спуски Подъёмы	1		учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со	Educont.ru
60.	Развитие выносливости.	1			Educont.ru
61.	Низкая стойка Спуск в низкой стойке	1			Educont.ru
62.	Бег на дистанцию 800м	1			Educont.ru
63.	Эстафета с поворотом	1			Educont.ru
64.	Игра «Смелее с горки!»	1			Educont.ru

				старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". 7ч.					
65.	Т.Б. на уроках физ. культуры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками развивать навыки общения со сверстниками; устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности; Составлять индивидуальный режим дня. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.ru
66.	Развитие физических качеств	1			Educont.ru
67.	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1			Educont.ru
68.	Подвижные игры на развитие ловкости	1			Educont.ru
69.	Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	1			Educont.ru
70.	Развитие координационных способностей	1			Educont.ru
71.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	1			Educont.ru
Раздел: Знания о физической культуре. 1ч.					

72.	Режим дня и его значение.	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Подвижные и спортивные игры". 17ч.					
73.	Мини- футбол; Ведение мяча, Удары мяча	1	Измерять частоту сердечных сокращений;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	Educont.ru
74.	Кроссовая подготовка. Переменный бег.	1	Оказывать первую помощь при травмах;		Educont.ru
75.	Мини- футбол; Ведение мяча, Удары по мячу.	1	Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;		Educont.ru
76.	Развитие скоростной выносливости.	1	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;		Educont.ru
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте в парах.	1			Educont.ru
78.	Ведение мяча на месте.	1			Educont.ru
79.	Бросок мяча снизу на месте.	1			Educont.ru
80.	Эстафеты с мячом.	1			Educont.ru
81.	Бросок и ловля мяча. Игра «Мяч соседу»	1			Educont.ru
82.	Игра «Гонка мячей по кругу»	1			Educont.ru
83.	Игра «Передай - садись»	1		Educont.ru	

84.	Подвижные игры на основе волейбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Составлять индивидуальный режим дня. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;		Educont.ru
85.	Игра «Бросай и поймай»	1			Educont.ru
86.	Игра «Салки с мячом»	1			Educont.ru
87.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			Educont.ru
88.	Ведение мяча на месте и в движении. Подбрасывание мяча в верх.	1			Educont.ru
89.	Игра «Охотники и утки»	1			Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 10ч.					
90.	Высокий старт. Финальное усилие.	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать	Educont.ru
91.	Бег с изменением направления, темпа и ритма.				Educont.ru
92.	Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.				Educont.ru
93.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги				Educont.ru
94.	Эстафеты.	1			Educont.ru
95.	Метание набивного мяча из разных исходных положений.				Educont.ru
96.	Метание мяча в цель.				Educont.ru
97.	Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			Educont.ru
98.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие	1			Educont.ru

	воробышки» Правила поведения при купании.			обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.ru
99.	Тестирование бега на короткие дистанции.				
Итого за год			99часов		

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 2 класс
(3 часа x 34 недели = 102 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
1.	Техника безопасности на уроках. Основы знаний. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу. Иметь представление о режиме дня	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой	Educont.ru

				информации - обсуждать, высказывать мнение	
Модуль "Лёгкая атлетика". 4ч.					
2.	Бег с изменением направления и скорости.	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Educont.ru
3.	Специальные беговые упражнения	1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;		Educont.ru
4.	Развитие координационных способностей	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	Educont.ru
5.	Развитие скоростных способностей	1		наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту	Educont.ru

				изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
6.	Мониторинг физической подготовленности.	1	Выполнять тесты и нормативы «ГТО».	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 4ч.					
7.	Развитие физических качеств	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	Educont.ru
8.	Виды ходьбы. Метание мяча в цель	1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Educont.ru
9.	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по	Educont.ru

				поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1		наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.ru
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
11.	Основы знаний. Зарождение Олимпийских игр.	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу. Иметь представление о режиме дня	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся	Educont.ru

				соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	
Модуль "Лёгкая атлетика". 6ч.					
12.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение.	Educont.ru
13.	Развитие физических качеств. Эстафеты.	1			Educont.ru
14.	Бросок мяча в цель (щит).	1			Educont.ru
15.	Развитие ловкости.	1			Educont.ru
16.	Развитие координационных способностей	1			Educont.ru
17.	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1			Educont.ru
Модуль "Спортивные и подвижные игры". 8ч.					
18.		1			Educont.ru

	Техника безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты с баскетбольным мячом.		Измерять частоту сердечных сокращений; Оказывать первую помощь при травмах;	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
19.	Ловля и передача мяча.	1			Educont.ru
20.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча	1	Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;		
21.	Ведение мяча на месте.	1			Educont.ru
22.	Ведение мяча в движении.	1			Educont.ru
23.	Бросок мяча с отскоком.	1			Educont.ru
24.	Упражнения с мячом в парах.	1			Educont.ru
25.	Подвижные игры с мячом «Гонка мячей»	1	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;		Educont.ru
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
26.	Основы знаний. Способы закаливания организма.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально	Educont.ru

				значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 7ч.					
27.	Акробатические упражнения	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Выполнять тесты и нормативы «ГТО». Владеть лазанием по гимнастической стенке, скамейке. Иметь представление о режиме дня. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.ru
28.	Развитие гибкости	1			Educont.ru
29.	Упражнения в висе и упорах.	1			Educont.ru
30.	Развитие физических качеств. Упоры и висы	1			Educont.ru
31.	Упражнения в лазанье и перелезании.	1			Educont.ru
32.	Вис углом.	1			Educont.ru
33.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1			
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
34.	Режим дня и его значение.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Educont.ru

Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 15ч.					
35.	Развитие физических качеств.	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Выполнять тесты и нормативы «ГТО». Владеть лазанием по гимнастической стенке, скамейке. Иметь представление о режиме дня. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся в основе восприятия элементов действительности: наблюдение, демонстрация учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.ru
36.	Упражнения на равновесие, в лазание	1			Educont.ru
37.	Ходьба по гимнастической скамейки.	1			Educont.ru
38.	Перекаты в группировке на спину.	1			Educont.ru
39.	Стойка на лопатках.	1			Educont.ru
40.	Кувырок вперед.	1			Educont.ru
41.	Кувырок вперед в группировке.	1			Educont.ru
42.	Акробатические соединения элементов 1-2 соединений	1			Educont.ru
43.	Акробатические соединения элементов. 3-4 соединений.	1			Educont.ru
44.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1			Educont.ru
45.	Упражнения на бревне.	1	Educont.ru		
46.	Прыжки через скакалку.	1	Educont.ru		
47.	Упражнения на развитие гибкости.	1	Educont.ru		
48.	Упражнения с предметом и без предмета.	1	Educont.ru		
49.	Развитие силовых качеств.	1	Educont.ru		
Модуль "Лыжная подготовка". 20ч.					
50.	Техника безопасности на уроках лыжной	1	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками	Организовывать работу обучающихся с социально	Educont.ru Educont.ru

	подготовки. Ознакомление с лыжами		и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;	<p>значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	
51.	Ступающий шаг без палок.	1	<p>Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;</p> <p>Переносить лыжи под рукой и на плече;</p> <p>Проходить на лыжах 1 км;</p> <p>Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;</p> <p>Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;</p> <p>Тормозить «плугом»;</p> <p>Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».</p>		Educont.ru
52.	Ступающий шаг с лыжными палками.	1			Educont.ru
53.	Техника лыжного шага	1			Educont.ru
54.	Техника лыжного шага без палок	1			Educont.ru
55.	Ступающий шаг с лыжными палками.	1			Educont.ru
56.	Развитие выносливости	1			Educont.ru
57.	Скользкий шаг без лыжных палок	1			Educont.ru
58.	Развитие выносливости	1			Educont.ru
59.	Прохождение дистанции 1000м	1			Educont.ru
60.	Повороты на месте переступанием	1			Educont.ru
61.	Скользкий шаг	1			Educont.ru
62.	Скользкий шаг без лыжных палок	1			Educont.ru
63.	Скользкий шаг с лыжными палками	1			Educont.ru
64.	Низкая стойка в спуске.	1			Educont.ru
65.	Подъёмы. Спуски	1			Educont.ru
66.	Спуск в низкой стойке	1			Educont.ru
67.	Прохождение дистанции 1000м	1			Educont.ru
68.	Эстафета с поворотом	1			Educont.ru
69.	Игра «Смелее с горки!»	1		Educont.ru	
Модуль "Подвижные игры". 9ч.					

70.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
71.	Развитие физических качеств	1			Educont.ru
72.	Подвижные игры. Эстафеты.	1			Educont.ru
73.	Подвижные игры на развитие ловкости	1			Educont.ru
74.	Техника безопасности на уроках. Развитие координационных способностей.	1			Educont.ru
75.	Игра «Охотники и утки»	1			Educont.ru
76.	Игра «Вышибалы»	1			Educont.ru
77.	Эстафеты. Игра «Гонки мячей»	1			Educont.ru
78.	Челночный бег.	1	Educont.ru		
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
79.	Личная гигиена человека.	1	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Подвижные игры". 12ч.					
80.	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	1	Измерять частоту сердечных сокращений;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;	Educont.ru
81.	Мини- футбол; Ведение мяча, удары мяча	1	Оказывать первую помощь при травмах;	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы	Educont.ru

82.	Переменный бег Мини- футбол; Ведение мяча, удары мяча	1	Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;	учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя.	Educont.ru
83.	Кроссовая подготовка Мини- футбол; Ведение мяча	1			Educont.ru
84.	Гладкий бег. Подвижная игра «Смена сторон»	1			Educont.ru
85.	Обводка мяча правой ногой.	1			Educont.ru
86.	Ведение мяча в движении.	1			Educont.ru
87.	Передача мяча на месте и в движении.	1			Educont.ru
88.	Эстафеты с ведением мяча	1			Educont.ru
89.	Встречная эстафета.	1			Educont.ru
90.	Ведение мяча с изменением направления.	1			Educont.ru
91.	Игра «Перестрелка», «Точно в цель»	1			Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 11ч.					
92.	Развитие скоростной выносливости.	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Выполнять тесты и нормативы «ГТО». Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	Просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) реализовывать воспитательные	Educont.ru
93.	Высокий старт. Финальное усилие.	1			Educont.ru
94.	Метание мяча в цель.	1			Educont.ru
95.	Развитие силовых способностей и прыгучести	1			Educont.ru
96.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	1			Educont.ru

97.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробышки»	1		возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя.	Educont.ru
98.	Контрольный урок по прыжкам в длину.	1			Educont.ru
99.	Метание мяча на дальность.	1			Educont.ru
100.	Контрольный урок по метанию мяча.	1			Educont.ru
101.	Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м.	1			Educont.ru
102.	Низкий старт. Эстафетный бег.	1			Educont.ru
Итого за год			102 часа		

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 3класс
(3 часа x 34 недели - 102 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. «Олимпийские игры на Руси»	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу. Иметь представление о режиме дня	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Educont.ru

Модуль "Лёгкая атлетика". 10ч.					
2.	Бег на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	Выполнять специальные беговые упражнения, тестовые упражнения. Отслеживать динамику роста физической подготовленности. Выполнять прыжки, технику метания	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont. ru
3.	Техника челночного бега с высокого старта. «Современные подвижные игры России»	1			Educont. ru
4.	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1			Educont. ru
5.	Измерение уровня развития основных физических качеств. «Подвижные игры разных народов».	1			Educont. ru
6.	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».	1			Educont. ru
7.	Метание мяча на дальность.				Educont. ru
8.	Метание набивного мяча.				Educont. ru
9.	Прыжки в длину с разбега.				
10.	Прыжки в длину с места.				Educont. ru
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с места.				Educont. ru
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
12.	Мониторинг физической подготовленности.	1	Выполнять тестовые упражнения для оценки	Устанавливать доверительные отношения между учителем и	Educont. ru

			уровня индивидуального развития основных физических качеств.	обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	
Модуль "Лёгкая атлетика". 3ч.					
13.	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место».	1	Выполнять специальные беговые упражнения, тестовые упражнения. Отслеживать динамику роста физической подготовленности. Выполнять прыжки, технику метания	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися,	Educont. ru
14.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Educont. ru
15.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	1			Educont. ru
Модуль "Гимнастика с основами акробатики». 18ч.					
16.	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк»	1	Выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов	Educont. ru
17.	Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк».	1			Educont. ru
18.	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место».	1			Educont. ru
19.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Ритмическая гимнастика.	1			Educont. ru
20.	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1			Educont. ru

	«Игры народов мира».		физических качеств. Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.	действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение обучающихся на основе восприятия элементов действительности:;	
21.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	1			Educont. ru
22.	Т.Б на уроках. Стойка на лопатках. «Мост».	1			Educont. ru
23.	Передвижения по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1			Educont. ru
24.	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта»	1			Educont. ru
25.	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки».	1			Educont. ru
26.	Лазание по гимнастической стенке.	1			Educont. ru
27.	Упражнения на развитие гибкости: гимнастический мост, стойка на лопатках.	1			Educont. ru
28.	Танцевальные упражнения	1			Educont. ru
29.	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	1			Educont. ru
30.	Танцевальные упражнения.	1	Educont. ru		

31.	Разновидности висов. Игра «Попади в цель».	1		демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont.ru
32.	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры.	1			Educont.ru
33.	Подвижная игра «Медведь во бору». Прыжки через скакалку.	1			Educont.ru
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
34.	Мониторинг физического развития	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Гимнастика с основами акробатики». 10ч.					
35.	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Лазанье по канату в два приема.	1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя,	Educont.ru
36.	Лазанье по канату.	1	повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся	Educont.ru
37.	Стойка на лопатках.	1			Educont.ru
38.	Перекаты в группировке.		выполнять акробатические комбинации из числа		Educont.ru
39.	Кувырок вперед.				Educont.ru

40.	Акробатические элементы		хорошо освоенных упражнений; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont. ru
41.	Упражнения на гибкость.				Educont. ru
42.	Наклон вперед из положения стоя.				Educont. ru
43.	Развитие силовых качеств.				Educont. ru
44.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.				Educont. ru
Модуль "Лыжная подготовка". 20ч.					
45.	Техника безопасности на уроках. Значение лыжной подготовки.	1	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносить лыжи под рукой и на плече; Проходить на лыжах 1 км;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	Educont. ru
46.	Скользкий шаг.	1			Educont. ru
47.	Попеременный двухшажный ход.	1			Educont. ru
48.	Подъем и спуск на склоне.	1			Educont. ru
49.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1			Educont. ru
50.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Educont. ru
51.	Техника подъема лесенкой.	1			Educont. ru
52.	Попеременный двухшажный ход.	1			Educont. ru

53.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1	Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», лесенкой»; Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозить «плугом»; Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».		Educont. ru		
54.	Подъем и спуск на склоне	1			Educont. ru		
55.	Повороты на лыжах способом переступания	1			Educont. ru		
56.	Подъем лесенкой.	1			Educont. ru		
57.	Эстафета без палок.	1			Educont. ru		
58.	Подъем и спуск на склоне	1			Educont. ru		
59.	Техника передвижения на лыжах.	1			Educont. ru		
60.	Эстафета с палками.	1			Educont. ru		
61.	Освоение техники подъемов.	1			Educont. ru		
62.	Освоение техники спусков.	1			Educont. ru		
63.	Освоение техники ходов	1			Educont. ru		
64.	Ходьба на лыжах 1 км.	1			Educont. ru		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". 25ч.							
65.	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1			Измерять частоту сердечных сокращений;	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы	Educont. ru
66.	Прыжки через скакалку.	1	Educont. ru				

67.	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	1	Оказывать первую помощь при травмах;	учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социальной значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социальной значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке	Educont. ru
68.	Развитие физических качеств.	1	Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;		Educont. ru
69.	Подвижная игра с мячом.	1			Educont. ru
70.	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше».	1	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;		Educont. ru
71.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	1			Educont. ru
72.	Техника безопасности на уроках. Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	1			Educont. ru
73.	Подъем туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1	Составлять индивидуальный режим дня.		Educont. ru
74.	Мини- футбол; Ведение мяча, Удары по мячу.	1			Educont. ru
75.	Развитие скоростной выносливости.	1			Educont. ru
76.	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте в парах.	1		Educont. ru	

77.	Ведение мяча на месте.	1	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;	явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	Educont. ru
78.	Бросок мяча снизу на месте.	1			Educont. ru
79.	Эстафеты с мячом.	1			Educont. ru
80.	Бросок и ловля мяча. Игра «Мяч соседу»	1			Educont. ru
81.	Игра «Гонка мячей по кругу»	1			Educont. ru
82.	Броски меча через волейбольную сетку.	1			Educont. ru
83.	Ловля и броски мяча в парах.	1			Educont. ru
84.	Подвижная игра «Перестрелка.»	1			Educont. ru
85.	Игра «Попади в точку»	1			Educont. ru
86.	Игра «Охотники и утки.»	1			Educont. ru
87.	Эстафета с мячом.	1			Educont. ru
88.	Правила игры «Пионербол».	1			Educont. ru
89.	Учебная игра по упрощенным правилам	1			Educont. ru
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
90.	Мониторинг физической подготовленности.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont. ru

Модуль "Лёгкая атлетика". 12ч.					
91.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	Выполнять специальные беговые упражнения, тестовые упражнения. Отслеживать динамику роста физической подготовленности. Выполнять прыжки, технику метания.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности:	Educont. ru
92.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	1			Educont. ru
93.	Броски набивного мяча	1			Educont. ru
94.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	1			Educont. ru
95.	Прыжок в длину с места.	1			Educont. ru
96.	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1			Educont. ru
97.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1			Educont. ru
98.	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	1			Educont. ru
99.	Челночный бег 30 м. Игра «Пустое место».	1			Educont. ru
100.	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	1			Educont. ru

101.	Бег на 300 м, 500 м. Игра «Ловишки».	1			Educont.ru
102.	Эстафета с мячом.	1			Educont.ru
Итого за год			102 часа		

**Тематическое планирование
Предмет «Физическая культура» 4 класс
(2,5 часа x 34 недели = 84 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
1	Техника безопасности на уроках. Оказание первой помощи.	1	Выполнять требования к урокам физкультуры, знать возникновение и историю возникновения Олимпийских игр. Гигиенические требования к своему телу. Иметь представление о режиме дня	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу	Educont.ru

				обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение	
Модуль "Лёгкая атлетика". 4ч.					
2	Техника высокого старта. Техника челночного бега 3x10м.	1	Выполнять специальные беговые упражнения, тестовые упражнения. Отслеживать динамику роста физической подготовленности. Выполнять прыжки, технику метания.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на	Educont.ru
3	Бег 30 м с высокого старта. Техника челночного бега 3x10 м.	1			Educont.ru
4	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места	1			Educont.ru
5	Прыжки в длину с места.	1			

				<p>уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,</p>	
--	--	--	--	--	--

				правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
6	Мониторинг физической подготовленности.	1	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 8ч.					
7	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров.	1	Выполнять специальные беговые упражнения, тестовые упражнения. Отслеживать динамику роста физической подготовленности. Выполнять прыжки, технику метания.	обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально	Educont.ru
8	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1			Educont.ru
9	Техника безопасности на уроках. Бег по пересечённой местности.	1			Educont.ru
10	Преодоление малых препятствий.	1			Educont.ru
11	Бег на результат 60 метров	1			Educont.ru
12	Бег в равномерном темпе.	1			Educont.ru
13	Бег на 300 и 500 метров.	1			Educont.ru
14	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1			Educont.ru

				значимой информации обсуждать, высказывать мнение;	-	
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 19ч.						
15	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Кувырок вперёд и назад.	1	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию</p>	<p>Просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>		Educont.ru
16	Акробатика. Строевые упражнения.	1			Educont.ru	
17	Гимнастический мост. Кувырок назад перекат, стойка на лопатках.	1			Educont.ru	
18	Развитие гибкости. Акробатика.	1			Educont.ru	
19	Висы. Подтягивание.	1			Educont.ru	
20	Висы. Танцевальные упражнения.	1			Educont.ru	
21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			Educont.ru	
22	Подтягивание на высокий и низкой перекладине.	1			Educont.ru	
23	Лазание по канату	1			Educont.ru	
24	Опорный прыжок.	1			Educont.ru	
25	Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре дробление и сведением.	1			Educont.ru	
26	Опорный прыжок согнув ноги.	1			Educont.ru	
27	Вскок в упор присев.	1			Educont.ru	
28	Прыжок ноги врозь.	1			Educont.ru	
29	Соскок прогнувшись. Вскок в упор присев.	1	Educont.ru			

30	Техника выполнения опорного прыжка.	1			Educont.ru
31	Акробатика. Кувырок вперед.	1			Educont.ru
32	Кувырок вперед, назад.	1			Educont.ru
33	Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1			Educont.ru
Раздел. Знания о физической культуре. 1ч.					
34	Выполнение нормативов ГТО.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Подвижные и спортивные игры". 13ч.					
35	Развитие физических качеств.	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Выполнять тесты и нормативы «ГТО». Владеть лазанием по гимнастической стенке, скамейке. Иметь представление о режиме дня. Выполнять простейшие передачи мяча с верху, с низу, из за головы.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Educont.ru
36	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия.	1			Educont.ru
37	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка»	1			Educont.ru
38	Подвижные игры на основе волейбола. Передвижение игрока в стойке.	1			Educont.ru
39	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	1			Educont.ru
40	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1			Educont.ru
41	Комбинации из разученных элементов в парах.	1			Educont.ru

42	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			Educont.ru
43	Нижняя прямая подача с 3-6м.	1			Educont.ru
44	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, через сетку	1			Educont.ru
45	Эстафеты с элементами волейбола.	1			Educont.ru
45	Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1			Educont.ru
47	Игра «Точно в цель».	1			
Модуль "Лыжная подготовка". 12ч.					
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки История лыжного спорта.	1	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;	Educont.ru
49	Обучение технике скользящего шага.	1	Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов	Educont.ru
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Переносить лыжи под рукой и на плече;		Educont.ru
51	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1	Проходить на лыжах 1 км;		Educont.ru
52	Обучение технике поворотов переступанием.	1	Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», лесенкой»; Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозить «плугом»;		Educont.ru
53	Обучение скоростным качествам.	1			Educont.ru
54	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	1			Educont.ru
55	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1			Educont.ru
56	Обучение технике поворотов в движении.	1			Educont.ru
57	Обучение подъему «скользящим шагом»	1			Educont.ru
58	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1			Educont.ru
59	Передвижение на лыжах 3км.	1			Educont.ru

			Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».	действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". 13ч.					
60	Техника безопасности. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Измерять частоту сердечных сокращений; Оказывать первую помощь при травмах;	Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на	Educont.ru
61	Эстафета с мячами.	1			Educont.ru
62	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Educont.ru
63	Игры и эстафеты с мячами.	1			Educont.ru
64	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			Educont.ru
65	Ведение и ловля мяча.	1			Educont.ru

66	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя.	Educont.ru
67	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках	1	Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности; Составлять индивидуальный режим дня. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;		Educont.ru
68	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и на уроках. Игры и эстафеты.	1	Выполнять упражнения на гибкость, уметь демонстрировать простейшие физические упражнения. Выполнять прыжки через скакалку, различные предметы. Выполнять тесты и нормативы «ГТО».	Просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся	Educont.ru
69	Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1			Educont.ru
70	Эстафеты.	1			Educont.ru
71	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			Educont.ru

				соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	
72	Мониторинг физической подготовленности.	1	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	Educont.ru
Модуль "Лёгкая атлетика". 12ч.					
73	Бег по пересечённой местности.	1	Выполнять специальные беговые упражнения, тестовые упражнения. Отслеживать динамику роста физической подготовленности. Выполнять прыжки, технику метания.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и	Educont.ru
74	Эстафеты между командами.	1			Educont.ru
75	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1			Educont.ru
76	Эстафеты.	1			Educont.ru
77	Бег 1 км .	1			Educont.ru
78	Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1			Educont.ru
79	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	1			Educont.ru

80	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1		самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту	Educont.ru
81	Прыжки в длину с места.	1	Educont.ru		
82	Челночный бег 3x10м Бег 30 м с высокого старта.	1	Educont.ru		
83	Подтягивания на перекладине. Развитие выносливости.	1	Educont.ru		
84	Передача эстафетной палочки.			Educont.ru	

				<p>изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	
Итого за год			84 часа		

Система оценки достижения планируемых предметных результатов по предмету «Физическая культура»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы	За непонимание и незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	незначительные ошибки	в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	-----------------------	---	--

II. Техника владения двигательными действиями.

Для оценивания техники владения двигательными действиями используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняет учебный норматив			
----------------------------	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимум подготовки и программой физического</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физиической подготовленности</p>

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутся лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутся лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Лист корректировки
Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»

Класс	Название раздела, темы	Содержание корректировки	Основание для коррекции	Согласование вносимых изменений <i>(подпись заместителя директора по УВР)</i>	Примечание