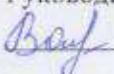


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
педагогов начального общего образования
Протокол № 1
«29» августа 2019 г.

Руководитель МО
 Волкова В.К.

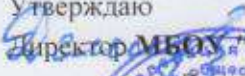
Согласовано
зам. директора по УВР
 Соловей О.М.
«30» августа 2019 г.

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

для 1-4 классов

срок реализации программы: 4 года

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №11»
 Демидова Т.А.
«02» сентября 2019 г.



Составитель:
Кабакова Т.В.,
учитель физической культуры
1 квалификационной категории
МБОУ «СОШ №11»

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва: Просвещение, 2013г.)

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Место предмета в учебном плане: Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно.

Предметная область: физическая культура.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

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

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед.	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	102	102	102

При реализации программы используются учебники

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
А.П. Матвеева.	Физическая культура	1 – 2 классы	Физическая культура
А.П. Матвеева.	Физическая культура	3- 4 классы	Физическая культура

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

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

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

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

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристики признаков техничного исполнения; — выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

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

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

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

2 класс

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре во 2 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- уметь выполнять технические действия из видов спорта, включенных в программу (легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания, спорт игры – стойки, ловля, передача мяча, фигурное катание – начальные элементы подготовки фигуриста и т.д.), применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающего;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценить собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4 класс

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Особенности оценки личностных, метапредметных и предметных результатов

Достижение личностных результатов обеспечивается в ходе реализации всех компонентов образовательной деятельности, включая внеурочную деятельность, реализуемую семьёй и школой.

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока:

- самоопределение – сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося; становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности; развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;
- смыслообразование – поиск и установление личностного смысла («значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов, понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», и стремления к преодолению этого разрыва;
- морально-этическая ориентация – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости; способность к моральной децентрации – учету позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при ее разрешении; развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основное содержание оценки личностных результатов при получении начального общего образования строится вокруг оценки:

- сформированности внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности – уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками – и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- сформированности основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;
- знания моральных норм и сформированности морально-этических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с

В ходе текущей оценки возможна ограниченная оценка сформированности отдельных личностных результатов, полностью отвечающая этическим принципам охраны и защиты интересов ребенка и конфиденциальности, в форме, не представляющей угрозы личности, психологической безопасности и эмоциональному статусу обучающегося. Такая оценка направлена на решение задачи оптимизации личностного развития обучающихся и включает три основных компонента:

- характеристику достижений и положительных качеств обучающегося;
- определение приоритетных задач и направлений личностного развития с учетом как достижений, так и психологических проблем развития ребенка;
- систему психолого-педагогических рекомендаций, призванных обеспечить успешную реализацию задач начального общего образования.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, описанных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных

учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования.

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов образовательной деятельности — учебных предметов.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий, т.е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью. К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их

выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. На материале лёгкой атлетики.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё. На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс», «Физическая культура. 2–3 классы». При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры».

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

№	Раздел, темы	Количество часов			
		Классы			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

1	Знания о физической культуре	2	1	2	2
2	Способы физкультурной активности	В процессе учебной деятельности			
	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
	Спортивно-оздоровительная деятельность				
	Легкая атлетика	18	21	18	18
	Подвижные и спортивные игры	16	16	16	13
	Гимнастика с основами акробатики	16	14	14	18
	Лыжные гонки	13	14	17	16
4	Общеразвивающие упражнения	В процессе учебной деятельности			
	Итого	99	102	102	102

Тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов, ч.
1.	Знания о физической культуре. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков физической культуры.	1
2.	Что такое физическая культура. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра.	1
3.	Легкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам.	1
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Игра "Проверь себя", на усвоение правил здорового образа жизни.	1
5.	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом в чередовании с ходьбой до 150м.	1
6.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. д.) по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10м, эстафеты с бегом на скорость.	1
7.	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1
8.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. "Круговая эстафета".	1
9.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров".	1
10.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Ходьба через несколько препятствий. Эстафеты.	1
11.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. д.) по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5, 3*10м. на результат. Встречная эстафета.	1
12.	Ходьба и бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу (доб 0м).	1
13.	Отработка упражнений на освоение навыков прыжков. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр.	1
14.	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Инструктаж по мерам безопасности для учащихся при	1

	проведении подвижных игр.	
15.	Современные Олимпийские игры. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
16.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	1
17.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры: "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1
18.	Самоконтроль. Физические упражнения на повышение умственной и физической работоспособности и выработки привычки, к систематическим занятиям.	1
19.	Упражнений на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	1
20.	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. "К своим флажкам" э "Два мороза", "Выше ноги от земли".	1
21.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры".	1
22.	Разучивание упражнений на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Игры: "Кто дальше", "Точный расчёт", "Метко в цель".	1
23.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1
24.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1
25.	Упражнения на закрепление и совершенствование удержаний в ловли, передачи, броска и ведение мяча. Игры: "Играй, играй, мяч не теряй". "Мяч водящему", "У кого меньше мячей".	1
26.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игры: "Мяч водящему", "Школа мячей", "Мяч в корзину".	1
27.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча. Игры: "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей".	1
28.	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении подвижных и спортивных игр. Закрепление и совершенствование, держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча.	1
29.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведение мяча "Школа мяча", "Мяч в корзину", "Попади в обруч".	1
30.	Сердце и кровеносные сосуды.	1
31.	Гимнастика с основами акробатики. Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении гимнастики.	1
32.	Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой. Перекаты.	1
33.	Общие развивающие упражнения со скакалкой. Разучивание кувырка вперед.	1
34.	Общие развивающие упражнения с обручем, флажками. Кувырок вперед.	1
35.	Разучивание группировки; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1
36.	Пазанье по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в	1

	упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
37.	Общие развивающие упражнения с набивным мячом (300 гр.). Разучивание кувырка назад.	1
38.	Лазание по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе, по горизонтальной скамейке перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Отталкивание назад.	1
39.	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке перелезание через горку матов и по гимнастической скамейке.	1
40.	Органы чувств. Перелезание через гимнастического коня. Отработка кувырков вперёд, назад.	1
41.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи; повороты на 90. Разучивание стойки на лопатках.	1
42.	Шаг с прыжком, приставные шаги; шаг галопа в сторону, перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Отработка стойки на лопатках.	1
43.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90. Разучивание упражнения "мост".	1
44.	Шаг с прыжком, приставные шаги; шаг галопа в сторону. Отработка комбинации (кувырок вперёд-кувырок назад-стойка на лопатках).	1
45.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
46.	Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
47.	Лыжные гонки. Закаливание. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении лыжной подготовки. Требования к температурному режиму.	1
48.	Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж.	1
49.	Освоение техники лыжных ходов.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
52.	Мозг и нервная система.	1
53.	Повороты переступанием.	1
54.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
55.	Подъемы и спуски под уклон.	1
56.	Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1
57.	Органы дыхания.	1
58.	Подъемы и спуски под уклон.	1
59.	Прохождение дистанции 1 км.	1
60.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
61.	Передвижение на лыжах 1 км.	1
62.	Подвижные и спортивные игры. Органы пищеварения. Подвижные игры: "Достань городок", эстафеты. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных, подвижных игр.	1
63.	Подвижные игры "Салки".	1
64.	Подвижные игры: "Подвижный ринг" эстафеты с прыжковыми упражнениями	1

65.	Подвижные игры: "Борьба в квадратах".	1
66.	Подвижные игры: "Перетяжка парами" Встречные эстафеты.	1
67.	Подвижные игры: "Поединок с шестом" Силовые эстафеты.	1
68.	Подвижные игры: "Прорыв цепи", эстафеты со скакалками.	1
69.	Подвижные игры: "Парная чехарда".	1
70.	Подвижные игры: "С ношей на спине, рыбаки и рыбки".	1
71.	Игра "Колпачок", встречные эстафеты.	1
72.	Подвижные игры: "Быстра по местам", "Шишки, желуди, орехи"	1
73.	Подвижные игры: "Совушка" "Угадай чей голосок".	1
74.	Подвижные игры по желанию.	1
75.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на спортивной площадке. Тестирование: наклон вперед из положения стоя.	1
76.	Упражнение на выносливость.	1
77.	Повторение техники прыжка в длину с места.	1
78.	Прыжки в длину с места.	1
79.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1
80.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
81.	Упражнения на уравнивание предметов.	1
82.	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1
83.	Дриблинг упражнения.	1
84.	Упражнения на равновесие.	1
85.	Ведение, броски и ловля мяча.	1
86.	Бег на скорость на 30 м.	1
87.	Круговая тренировка.	1
88.	Тестирование в челночном беге 3x10 м.	1
89.	Метание мяча с места, в цель. Совершенствование силовых способностей.	1
90.	Метание малого мяча в цель на дальность и заданное расстояние	1
91.	Метание малого мяча на результат	1
92.	Длительный бег 5 мин. Эстафета «Круговая эстафета».	1
93.	Преодоление полосы препятствий. Эстафета «Вызов номеров»	1
94.	Прыжки на одной и на двух ногах, через длинную и короткую скакалку.	1
95.	Метание мешочка на дальность.	1
96.	Круговая тренировка.	1
97.	Основные правила игры в футболе.	1
98.	Знакомство с разными видами эстафет.	1
99.	Эстафеты с мячом. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при на улице, во дворе, на водоеме.	1
Итого		99 часов

Тематическое планирование
2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
----------	-----------------------------	-------------------------

1.	Знания о физической культуре. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков легкой атлетики и на уроках физической культуры.	1
2.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1
3.	Зарождение Олимпийских игр	1
4.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1
5.	Организация и проведения подвижных игр.	1
6.	Организация и проведения подвижных игр.	1
7.	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	1
8.	Закаливание. Игры на внимание.	1
9.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
10.	Правильная осанка.	1
11.	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	1
12.	Игровые упражнения на внимание.	1
13.	Правила безопасности при подвижных играх. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1
14.	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	1
16.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»	1
18.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «поддиагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	1
19.	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».	1
20.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «поддиагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	1
21.	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Осада города».	1
22.	Подвижные игры.	1
23.	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1
24.	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
25.	Подвижные игры по выбору.	1
26.	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков гимнастики. Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
27.	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра	1

28.	Закрепление и совершенствование, удержания, ловли, передачи мяча. "Играй, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "У кого меньше мячей".	1
29.	Закрепление и совершенствование броски и ведения мяча, "Мяч в корзину", "Попади в обруч".	1
30.	Сердце и кровеносные сосуды.	1
31.	Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь.	1
32.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Перекаты.	1
33.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1
34.	Общеразвивающие упражнения с обручами, флажками. Кувырок вперед.	1
35.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
36.	Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
37.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (500 гр.). Разучивание кувырка назад.	1
38.	Правила безопасности при обращении с канатом. Лазанье по канату различными способами.	1
39.	Отработка комбинации (кувырок вперед-кувырок назад-стойка на лопатках).	1
40.	Органы чувств. Перелезание через гимнастического коня. Отработка кувырков вперед, назад.	1
41.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) Разучивание стойки на лопатках.	1
42.	Шаг с прискоком, приставные шаги; шаг галопа в сторону, перестроение из 1 шеренге в 2 и обратно. Отработка стоки на лапках.	1
43.	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90.	1
44.	Шаг с прискоком, приставные шаги в сторону.	1
45.	Мышцы, скелет, осанка.	1
46.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
47.	Лыжная подготовка. Закаливание. Правила безопасности при закаливании. Требования к температурному режиму. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении лыжной подготовки.	1
48.	Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
49.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	1
51.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1
52.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1
53.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1
54.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1
55.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1
56.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1
57.	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	1
58.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах (на время).	1

59.	Легкая атлетика. Прыжки в скакалку. Техника безопасности при подвижных играх. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики.	1
60.	Броски набивного мяча весом 1 кг, способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1
61.	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	1
62.	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка».	1
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка».	1
64.	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1
65.	Прыжки в скакалку.	1
66.	Прыжок в высоту способом "Перешагивание". Игра «Забросай мячами».	1
67.	Подвижные и спортивные игры. История появления мяча. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1
68.	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1
69.	Подвижная игра с мячом.	1
70.	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	1
71.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	1
72.	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника».	1
73.	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1
74.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
75.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	1
76.	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	1
77.	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	1
78.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков в спортивном зале и на спортивной площадке. Полоса препятствий.	1
79.	Игра в баскетбол. Обучение ведению мяча.	1
80.	Игра в баскетбол. Обучение передачи мяча.	1
81.	Игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1
82.	Игра в баскетбол. Обучение ведению мяча.	1
83.	Вода и питьевой режим. Игра в баскетбол. Техника ведение мяча.	1
84.	Игра в баскетбол. Обучение передачи мяча.	1
85.	Тренировка ума и характера. Физкультминутки. Правила поведения и техника безопасности в парке, во дворе, на воде. Игра "Проверь себя".	1
86.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1
87.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра "Попробуй найди".	1
88.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. Игра: "Поймай мяч".	1
89.	Лыжная подготовка. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. на результат	1
90.	Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60 см.	1

92.	Челночный бег 3×10 м.	1
93.	Бег из различных исходных положений.	1
94.	Прыжки на одной и двух ногах. Тройной прыжок с места.	1
95.	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	1
96.	Русская народная игра "Лапта".	1
97.	Русская народная игра "Лапта".	1
98.	Русская народная игра "Лапта".	1
99.	Русская народная игра "Лапта".	1
100.	Русская народная игра "Чехарда".	1
101.	Полоса препятствий. Конкурс: "Кто больше знает подвижных игр"?	1
102.	Техника бега на короткие дистанции.	1
	Итого	102 часа

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении занятий физической культурой.	1
2.	Знание о физической культуре. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1
3.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.	1
4.	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
5.	Подвижные и спортивные игры. Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	1
6.	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1
7.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
8.	Игры и развлечения в зимнее время года.	1
9.	Игры и развлечения в летнее время года.	1
10.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
11.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1
12.	Техника челночного бега с высокого старта.	1
13.	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1
14.	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1
15.	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».	1

16.	Подвижная игра «Третий лишний».	1
17.	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место».	1
18.	Игровые упражнения с кувырками.	1
19.	Подвижная игра «Выше ноги от земли».	1
20.	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	1
21.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки».	1
22.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк».	1
23.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний».	1
24.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	1
25.	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы».	1
26.	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	1
27.	Стойка на лопатках. «Мост».	1
28.	Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Правила безопасности на уроках гимнастики.	1
29.	Перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30.	Сердце и кровеносные сосуды.	1
31.	Техника стойки на лопатках.	1
32.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе.	1
33.	Техника упражнений на равновесие.	1
34.	Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
35.	Акробатическая комбинация. Колесо- ласточка- мостик.	1
36.	Акробатическая комбинация. Кувырок в перед-, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
37.	Техника лазанья по канату.	1
38.	Упражнения в висе стоя и лёжа.	1
39.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
40.	Органы чувств. Техника перелезания через гимнастического коня. Техника кувырков вперёд, назад.	1
41.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
42.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе.	1
43.	Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке.	1
44.	Комбинация из освоенных упражнений.	1
45.	Комбинация из освоенных элементов.	1
46.	Мышцы, скелет, осанка их значения для человека.	1
47.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
49.	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360.	1
50.	Лыжные гонки. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при занятиях лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1
51.	Передвижение на лыжах скользящим ходом.	1
52.	Передвижение на лыжах с палками скользящим ходом	1

53.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1
54.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1
55.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1
56.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1
57.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1
58.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1
59.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1
60.	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	1
61.	Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время.	1
62.	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при занятиях спортивными играми. Игра в волейбол. Подвижные игры.	1
63.	Игра «Волейбол».	1
64.	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
65.	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка».(Повторение в дистанционном режиме).	1
66.	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину.	1
67.	Игры с элементами движения в баскетбол.	1
68.	Вращение обруча разными способами.	1
69.	Упрощенная игра в баскетбол.	1
70.	Игра «Кто дальше?».	1
71.	Подвижные игры на выносливость.	1
72.	Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1
73.	Лазание по канату. Игра «Перестрелка».	1
74.	Подвижная игра «Прокати через ворота».	1
75.	Подвижная игра «Подними предмет!»	1
76.	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1
77.	Движение приставным шагом, бегом.Подвижная игра «Подними предмет».	1
78.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1
79.	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	1
80.	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1
81.	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
82.	Подвижная игра с мячом.	1
83.	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше».	1
84.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».(Дистанционный режим)	1
85.	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника».	1
86.	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1
87.	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1
88.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».(Дистанционный режим)	1
89.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	1
90.	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	1

91.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении легкой атлетики. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны.	1
92.	Прыжок в длину с места на результат.	1
93.	Бег на результат 100 м.	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1
95.	Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча двумя руками.	1
96.	Длительный бег 4 мин. Игра «Кочки и пенёчки».	1
97.	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Пятнашки».	1
98.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	1
99.	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1
100.	Спортивная игра футбол.	1
101.	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1
102.	Русская народная игра "Лапта".	1
	Итого	102 часа

Тематическое планирование
4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма, организация мест занятий. Виды спорта. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при проведении уроков физической культуры.	1
2.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение.	1
3.	Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.	1
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
5.	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы на развитие физических качеств, дыхательных упражнений, для глаз.	1
6.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1
7.	Ходьба через несколько препятствий.	1
8.	Встречная эстафета.	1
9.	Ходьба и бег. Бег (30-60м). Общие развивающие упражнения.	1
10.	Бег на результат 30м, 60м.	1
11.	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1
12.	Прыжки в высоту прямого разбега из зоны отталкивания. (зачет).	1
13.	Многоскоки. Подвижные игры.	1
14.	подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег.	1

15.	Прыжок с места. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
16.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданном расстоянии.	1
17.	Метание малого мяча в вертикальную цель(2*2) с расстояния 4- 5 м. (зачет).	1
18.	Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.	1
19.	Метание набивного мяча вперед- вверх на дальность и на заданное расстояние.	1
20.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
21.	Бросок мяча с расстояния до корзины - 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	1
22.	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Инструктаж по мерам безопасности на уроках гимнастики.	1
23.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
24.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
25.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
26.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
27.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
29.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
30.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
31.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
32.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
34.	Висы. Общие развивающие упражнения с палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1
35.	Висы. Общие развивающие упражнения с обручами. Вис завесом, поднимание ног вверх.	1
36.	Висы. Подтягивание в висе.	1
37.	Висы. Эстафеты, подвижные игры.	1
38.	Висы. Развитие силовых качеств (зачет).	1
39.	Опорные прыжки. Лазание по канату. Общие развивающие упражнения в движении.	1
40.	Опорные прыжки. Лазание по канату. Перелезание через препятствие.	1
41.	Опорные прыжки. Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов.	1
42.	Опорные прыжки. Лазание по канату. Подвижные игры.	1
43.	Опорные прыжки. Лазание по канату. Развитие скоростных качеств.	1
44.	Акробатические комбинации из произвольных навыков.	1
45.	Акробатические комбинации из произвольных навыков.	1
46.	Акробатические комбинации из произвольных навыков.	1
47.	Акробатические комбинации из произвольных навыков.	1
48.	Акробатические комбинации из произвольных навыков.	1
49.	Лыжная подготовка. Инструктаж для обучающихся по мерам безопасности при занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка подвижные игры на снегу.	1
50.	Обучение бесшажному ходу.	1
51.	Обучение бесшажному и скользящему ходам. Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1

52.	Мозг и нервная система. Техника бесшажному и одновременному двухшажному ходам.	1
53.	Обучение уверенному спуску в основной стойке на доступной скорости и подъему "Елочкой".	1
54.	Обучение технике работы рук с палками. Прохождение дистанции 600м.	1
55.	Обучение технике спуска со склона, с техникой подъема на склон ступающим шагом.	1
56.	Органы дыхания. Техника ходьбы скользящим шагом с палками.	1
57.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
58.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Прохождение дистанции 1000м.	1
59.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Спуск и подъем.	1
60.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом, подъем на склон ступающим шагом.	1
61.	Органы пищеварения. Техника спуска с горы и подъема.	1
62.	Соревнование на дистанцию 1000м.	1
63.	Техника спуска с горы и поемы.	1
64.	Совершенствование техники спуска с горы и поемы.	1
65.	Техника бесшажного и одновременного двухшажного ходов.	1
66.	Техника бесшажного и одновременного двухшажного ходов	1
67.	Совершенствование техники бесшажного и одновременного двухшажного ходов.	1
68.	Прохождение дистанции 1000м.	1
69.	Зачет: Дистанция 1000м.	1
70.	Подвижные игры: "Быстрее, выше, сильнее!"	1
71.	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по мерам безопасности для учащихся при занятиях спортивными играми. Обучение игры "Мини баскетбол". Передача мяча двумя руками из-за головы.	1
72.	Обучение игры "Мини баскетбол". Передача мяча двумя руками от груди.	1
73.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передвижение три шага бросок мяча.	1
74.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передвижение два шага, прыжок бросок мяча.	1
75.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника перемещение игрока по площадке.	1
76.	Обучение игры "Мини баскетбол". Обучение передачи.	1
77.	Обучение игры "Мини баскетбол". Техника передачи.	1
78.	Пища и пищевые вещества. Игры и эстафеты.	1
79.	Игры, ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
80.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
81.	Волейбол- подбрасывание мяча.	1
82.	Подача мяча; прием и передача.	1
83.	Волейбол.	1
84.	Волейбол.	1
85.	Скандинавский волейбол.	1
86.	Гандбол.	1

88.	Бадминтон.	1
89.	Бадминтон.	1
90.	Настольный теннис.	1
91.	Настольный теннис.	1
92.	Легкая атлетика. Инструктаж по мерам безопасности для обучающихся при занятиях. Подготовка и проведение эстафет по желанию. Развитие сообразительность, ловкости, быстроты реакции.	1
93.	Подготовка и проведение эстафет по желанию. Развитие сообразительность, ловкости, быстроты реакции.	1
94.	Бег на 1000 м	1
95.	Тестирование челночного бега 3х 0 м	1
96.	Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
97.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
98.	Подготовка и проведение эстафет по желанию. Развитие сообразительность, ловкости, быстроты реакции.	1
99.	Подготовка и проведение различных игр по группам.	1
100.	Подготовка и проведение различных игр по группам.	1
101.	Подготовка и проведение различных игр по группам.	1
102.	Контрольный урок.	1
	Итого	102 часа

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ**

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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 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					

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ

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

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
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

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

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	

Комплекс)**						
-------------	--	--	--	--	--	--

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы							
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места (см)	280	290	330	240	260	300
----	-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Описание учебно- методического и материально – технического обеспечения:

№ п.п.	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести	Примечание
--------	--	-------------------	-----------------------	------------

1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	К		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д		В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2		Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической	Д		

	подготовленности			
2.2	Плакаты методические	Д	+	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		+	
3		Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д		
3.2	Видеозаписи	Д		
4		Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	+	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д		
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	+	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	+	
4.5	Мегафон	Д	+	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	+	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи

				компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофонами наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	+	
4.8	Принтер лазерный	Д		
4.9	Копировальный аппарат	Д	+	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера		+	
4.11	Цифровая фотокамера		+	
4.12	Мультимедиапроектор	Д		
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д		Минимальные размеры 1,25x1,25
5		Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		+	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г		
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	+	
5.4	Козёл гимнастический	Г		
5.5	Конь гимнастический	Г		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	+	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г		

5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	+	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	+	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г		В комплект входят перекладина, бруссы, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г		
5.12	Гантели наборные	Г		
5.13	Коврик гимнастический	К		
5.14	Акробатическая дорожка	Д	+	
5.15	Маты гимнастические	Г		
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г		
5.17	Мяч малый (теннисный)	Г	+	
5.18	Скакалка гимнастическая			
5.19	Палка гимнастическая			
5.20	Обруч гимнастический			
5.21	Коврики массажные		+	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой		+	
5.23	Сетка для переноса малых мячей			
5.23	Секундомер	Д		
Лёгкая атлетика				
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д		
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д		
5.26	Флажки разметочные на опоре		+	
5.27	Лента финишная		+	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	+	
5.29	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	Д		

5.30	Номера нагрудные	Г		
Подвижные и спортивные игры				
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	+	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	+	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г		
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д		
5.35	Жилетки игровые без номеров	Г		
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д		
5.37	Сетка волейбольная	Д		
5.38	Мячи волейбольные	Г		
5.39	Табло перекидное	Д	+	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д		
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д		
5.42	Мячи футбольные	Г		
5.43	Номера нагрудные	Г		
5.44	Ворота для ручного мяча	Д		
5.45	Мячи для ручного мяча	Г		
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	+	
Туризм				
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	+	
5.48	Рюкзаки туристские	Г		
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д		
Измерительные приборы				
5.50	Пульсометр	Г	+	
5.51	Шагомер электронный	Г	+	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	+	

5.53	Динамометр становой	Д	+	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	+	
5.55	Тонометр автоматический	Д	+	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	+	
Средства первой помощи				
5.57	Аптечка медицинская	Д		
Дополнительный инвентарь				
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	+	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой	+		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический	-		
6.3	Зоны рекреации	+		Для проведения динамических пауз (перемн)
6.4	Кабинет учителя	+		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	+		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д		
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д		
7.3	Сектор для прыжков в высоту	-		
7.4	Игровое поле для футбола (мини-	Д		

	футбола)			
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д		
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д		
7.7	Гимнастический городок	Д		
7.8	Полоса препятствий	Д		
7.9	Лыжная трасса	Д		

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.