

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Сухиничи
Сухиничского района Калужской области

Принята
на педагогическом совете.
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Утверждаю
Директор школы
О.Н. Змовских
Приказ №94-ОД от 31.08.2021 г.



**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура»
1 - 4 классы**

1. Пояснительная записка

В основу рабочей программы положены следующие нормативно - правовые документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол от 22.12.2015 г. №4/15.
- Приказ Министерства просвещения России «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.12.2018 №345 (ред. от 08.05.2019 г.)
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (0-4 классы) Москва, «Просвещение», 2011 г. под редакцией И.М. Бгажноковой. Программа утверждена Министерством образования и науки РФ.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Средняя школа №3» г. Сухиничи (Вариант 1), (1-4 классы).

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель программы:

• повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Задачи предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у учащихся основных физических качеств.

Учебно-методическая литература:

1. В.В. Кузин, А.П. Матвеев, Ю.К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура. 1 класс. 1996г.
2. В.В. Кузин, А.П. Матвеев, Ю.К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура. 2 класс. 1997г.
3. В.В. Кузин, А.П. Матвеев, Ю.К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура. 3 класс. 1999г.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен

сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В программу включены следующие **разделы**:

- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- гимнастика;
- подвижные игры.

Раздел «**Лёгкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** как обязательные занятия проводятся со первого класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16⁰С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «**Гимнастика**» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умение в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями. Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Проводятся проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 - 60м., прыжки в длину с места, метание на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре, мае.

Для реализации программы используется следующий перечень средств обучения.

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, набивные мячи, палки).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастический козел.
6. Гимнастические маты.
7. Мостик.
8. Турник.
9. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные)
10. Лыжи и палки.
11. Коньки.
12. Эстафетные палочки.
13. Сектор для прыжков в высоту.

При построении и проведении уроков по предмету педагогу необходимо учитывать психолого-педагогические особенности обучающихся с умственной отсталостью. Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ -10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания - ощущения и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, обучающихся с умственной отсталостью оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, нагляднообразное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности обучающихся этой группы, направленной на их обучение использованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных форм мышления обучающихся с умственной отсталостью, в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Однако использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности, различных вариантов планов, вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта при умственной отсталости. В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью разных клинических групп (по классификации М.С. Певзнер) позволяет создавать условия, способствующие развитию всех процессов памяти.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной возрастной динамики, но вместе с тем, эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправленно, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.
- Для обучающихся с легкой умственной отсталостью характерны следующие специфические образовательные потребности:
 - увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
 - наглядно-действенный характер содержания образования;
 - упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
 - введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

Принципы и подходы к формированию адаптированной основной образовательной программы начального общего образования

В основу разработки АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью обучающихся с умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а - «образовательной области».
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей (с воспитательской службой).

2. Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года обучения

Количество часов в неделю

1 класс - 99 ч в год

1 класс - 3 ч

2 класс - 102 ч в год

2 класс - 3 ч

3 класс - 102 ч в год

3 класс - 3 ч

4 класс - 102 ч в год

4 класс - 3 ч

Всего - 405 ч в год

Всего - 12 ч

3. Планируемые результаты освоения предмета: личностные и предметные **Физическая культура - 1 - 4 класс (окончание 4 класса)**

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных

мероприятиях.

Личностные результаты

Минимальный уровень:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие бережного отношения к книге.

Достаточный уровень:

- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению;
- развитие бережного отношения к книге.

2 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, – корректирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

Минимальный уровень:

- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению;
- развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.

Достаточный уровень:

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

3 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья

- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

Личностные результаты

Минимальный уровень:

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя.

Достаточный уровень:

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- осознание себя как гражданина России.

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей

известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

– знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

– представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

– выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

– знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знание правил, техники выполнения двигательных действий;

– знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

Личностные результаты

Минимальный уровень:

– развитие навыков коммуникации и принятия норм социального взаимодействия;

– формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;

– освоение социальной роли обучающегося;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– проявление доброжелательности и взаимопомощи;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– развитие мотивации к учению, работе на результат;

– развитие бережного отношения к природе;

– овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

– развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;

– осознание себя как гражданина России.

Достаточный уровень:

– развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;

– формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям;

– развитие мотивации к учению, работе на результат;

– развитие бережного отношения к природе;

– овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

– проявление готовности к самостоятельным действиям;

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.

4. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения предмета, предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты по предмету: физическая культура по окончании:

1 класса (подводится индивидуально)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 1 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
Уровень освоения			
Знает о правильной осанке			
Уровень освоения			
Знает о двигательных действиях			
Уровень освоения			
Знает известные виды спорта			
Уровень освоения			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
Уровень освоения			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			

Уровень освоения			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища			
Уровень освоения			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
Уровень освоения			
Участвует в подвижных играх и эстафетах			
Уровень освоения			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
Уровень освоения			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
Уровень освоения			

2 класса (подводится индивидуально)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 2 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
Уровень освоения			
Знает о правильной осанке			
Уровень освоения			
Знает о двигательных действиях			
Уровень освоения			
Знает известные виды спорта			
Уровень освоения			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
Уровень освоения			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
Уровень освоения			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища			
Уровень освоения			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
Уровень освоения			
Участвует в подвижных играх и эстафетах			
Уровень освоения			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
Уровень освоения			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
Уровень освоения			

3 класса (подводится индивидуально)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 2 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
Уровень освоения			
Знает о правильной осанке			
Уровень освоения			
Знает о двигательных действиях			
Уровень освоения			
Знает известные виды спорта			
Уровень освоения			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
Уровень освоения			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
Уровень освоения			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования			

правильной осанки и развития мышц туловища			
Уровень освоения			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
Уровень освоения			
Участвует в подвижных играх и эстафетах			
Уровень освоения			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
Уровень освоения			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
Уровень освоения			
Умеет выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета			
Уровень освоения			
Умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений			
Уровень освоения			

4 класса (подводится индивидуально)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 2 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
Уровень освоения			
Знает о правильной осанке			
Уровень освоения			
Знает о двигательных действиях			
Уровень освоения			
Знает известные виды спорта			
Уровень освоения			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
Уровень освоения			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
Уровень освоения			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища			
Уровень освоения			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
Уровень освоения			
Участвует в подвижных играх и эстафетах			
Уровень освоения			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
Уровень освоения			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
Уровень освоения			
Умеет выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета			
Уровень освоения			
Умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений			
Уровень освоения			

5. Содержание учебного предмета

1 класс

1. Знания о физической культуре (на уроках в течение года)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Возникновение физической культуры и спорта.
- 1.3. Олимпийские игры.
- 1.4. Что такое физическая культура?
- 1.5. Темп и ритм.
- 1.6. Личная гигиена человека.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;

- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;

- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- 2.4. Тестирование виса на время.
- 2.5. Стихотворное сопровождение на уроках.
- 2.6. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- 2.7. Перекаты.
- 2.8. Разновидности перекатов.
- 2.9. Техника выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Кувырок вперед.
- 2.11. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.12. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- 2.13. Стойка на голове.
- 2.14. Лазанье по гимнастической стенке.
- 2.15. Перелезание на гимнастической стенке.
- 2.16. Висы на перекладине.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Прыжки со скакалкой.
- 2.19. Прыжки в скакалку.
- 2.20. Круговая тренировка.
- 2.21. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.23. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- 2.24. Вращение обруча.
- 2.25. Обруч - учимся им управлять.
- 2.26. - 2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Лазанье по канату.
- 2.29. Прохождение полосы препятствий.
- 2.30. Прохождение усложненной полосы препятствий.
- 2.31. Тестирование виса на время.
- 2.32. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.34. Тестирование подъема туловища за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;

- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый - второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

3. Легкая атлетика (21 ч.)

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.6. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.7. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- 3.8. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.9. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.10. Прыжки в высоту.
- 3.11. Бросок набивного мяча от груди.
- 3.12. Бросок набивного мяча снизу.
- 3.13. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.14. Техника метания на точность
- 3.15. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.16. Беговые упражнения.
- 3.17. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.18. Тестирование челночного бега 3x10 м.
- 3.19. Тестирование метания мешочка на дальность.

Учащиеся научатся:

- *Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;*
- *Технике высокого старта;*
- *Пробегать на скорость дистанцию 30м;*
- *Выполнять челночный бег 3x10 м;*
- *Выполнять беговую разминку;*
- *Выполнять метание как на дальность, так и на точность;*
- *Технике прыжка в длину с места;*

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений*

при выполнении беговых упражнений;

- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*

беговых упражнений;

- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых*

упражнений;

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений*

при выполнении прыжковых упражнений;

- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*

при выполнении прыжковых упражнений;

- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых*

упражнений;

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

4. Лыжная подготовка (18 ч.)

4.1. Организационно-методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.

- 4.2. Скользящий шаг на лыжах без палок.
- 4.3. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.4. Ступающий шаг на лыжах с палками.
- 4.5. Скользящий шаг на лыжах.
- 4.6. Поворот переступанием на лыжах с палками.
- 4.7. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- 4.8. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- 4.9. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.10. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- *Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;*
- *Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;*
- *Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;*
- *Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;*
- *Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;*
- *Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;*
- *Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;*
- *Выполнять торможение падением;*
- *Проходить дистанцию 1,5 км;*
- *Кататься на лыжах «змейкой»;*

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*

сердечных сокращений;

- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами*

передвижения;

- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*
- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры (42 ч.)

- 5.1. Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.2. Подвижная игра «Мышеловка».
- 5.3. Ловля и броски мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5. Индивидуальная работа с мячом.
- 5.6. Школа укрощения мяча.
- 5.7. Подвижная игра «Ночная охота»
- 5.8. Глаза закрывай - упражненье начинай.
- 5.9. Подвижные игры.
- 5.10. Подвижная игра «Белочка - защитница».
- 5.11. - 5.12. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.13. Ведение мяча.
- 5.14. Ведение мяча в движении.
- 5.15. Эстафеты с мячом.
- 5.16. Подвижные игры с мячом.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- 5.20. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.21. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- 5.22. Подвижная игра «Точно в цель».
- 5.23. Подвижные игры для зала.
- 5.24. Командная подвижная игра «Хвостики».
- 5.25. Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.26. Командные подвижные игры.
- 5.27. Подвижные игры с мячом.
- 5.28. Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и

двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

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 учёта времени					

2 класс

1. Знания и о физической культуре (на уроках в течение года)

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Физические качества.
- 1.3. Режим дня.
- 1.4. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления

мышц стоп ног;

- Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;

- Оказывать первую помощь при травмах;

- 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.

1. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

- 1.1. Упражнения на координацию движений.
- 1.2. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 1.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 1.4. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 1.5. Тестирование виса на время.
- 1.6. Кувырок вперед.
- 1.7. Кувырок вперед с трех шагов.
- 1.8. Кувырок вперед с разбега.
- 1.9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- 1.10. Стойка на лопатках, «мост».
- 1.11. Круговая тренировка.
- 1.12. Стойка на голове.
- 1.13. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 1.14. Различные виды перелезаний.
- 1.15. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 1.16. Круговая тренировка.
- 1.17. Прыжки в скакалку.
- 1.18. Прыжки в скакалку в движении.
- 1.19. Круговая тренировка.
- 1.20. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 1.21. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- 1.22. Комбинация на гимнастических кольцах
- 1.23. Вращение обруча.
- 1.24. Варианты вращения обруча.
- 1.25. Лазанье по канату и круговая тренировка.
- 1.26.-2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Тестирование виса на время.
- 2.29. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.30. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.31. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;

- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*

- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*

- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*

- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*

- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*

- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*

- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*

- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*

- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

2. Легкая атлетика (21 ч.)

2.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

2.2. Техника челночного бега.

2.3. Тестирование челночного бега 3x10 м.

2.4. Техника метания мешочка на дальность.

2.5. Тестирование метания мешочка на точность.

2.6. Техника прыжка в длину с разбега.

2.7. Прыжок в длину с разбега.

2.8. Прыжок в длину с разбега на результат.

2.9. Тестирование метания малого мяча на точность.

2.10. Тестирование прыжка в длину с места.

2.11. Преодоление полосы препятствий.

2.12. Усложненная полоса препятствий.

2.13. Прыжок в высоту с прямого разбега.

2.14. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

2.15. Прыжок в высоту спиной вперед.

2.16. Контрольный урок по прыжкам в высоту.

2.17. Знакомство с мячами - хопами.

2.18. Прыжки на мячах - хопах.

2.19. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».

2.20. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.

2.21. Тестирование прыжка в длину с места.

2.22. Техника метания на точность (разные предметы).

2.23. Тестирование метания малого мяча на точность.

2.24. Беговые упражнения.

2.25. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

2.26. Тестирование челночного бега 3x10 м.

2.27. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

2.28. Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- *Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;*

- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из - за головы;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений*

при выполнении беговых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*

- *Описывать технику прыжковых упражнений;*

- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*

- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений*

при выполнении прыжковых упражнений;

- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*

- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*

прыжковых упражнений;

- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых*

упражнений;

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*

- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*

- *Осваивать технику бросков большого мяча;*

- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;*

- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*

- *Описывать технику метания малого мяча;*

- *Осваивать технику метания малого мяча;*

- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*

- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

3. Лыжная подготовка (21 ч.)

3.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

3.2. Повороты переступанием на лыжах без палок.

3.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

3.4. Торможение падением на лыжах с палками.

3.5. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

3.6. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.

3.7. Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.

3.8. Подъем на склон «елочкой».

3.9. Передвижение на лыжах змейкой.

3.10. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

3.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

3.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- *Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;*

- *Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;*

- *Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;*

- *Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;*

- Выполнять подъем на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;

- *Выполнять торможение падением;*

- *Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;*

- *Передвигаться на лыжах «змейкой»;*

- *Обгонять друг друга;*

- Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

4. Подвижные игры (42 ч.)

4.1. Подвижные игры.

4.2. Подвижная игра «Кот и мыши».

4.3. Ловля и броски малого мяча в парах.

4.4. Подвижная игра «Осада города».

4.5. Броски и ловля мяча в парах.

4.6. Ведение мяча.

5.7. Упражнения с мячом.

5.8. Подвижные игры .

5.9. Подвижная игра «Белочка - защитница».

5.10. Броски и ловля мяча в парах .

5.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

5.12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

5.13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

5.14. Эстафеты с мячом

5.15. Упражнения и подвижные игры с мячом.

5.16. Круговая тренировка.

5.17. Подвижные игры.

5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

5.21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

5.22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.

5.23. Подвижные игры для зала.

5.24. Подвижная игра «Хвостики».

5.25. Подвижная игра «Воробьи - вороны».

5.26. Подвижные игры с мячом.

5.27. Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;

- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;

- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;

- Выполнять броски мяча различными способами;

- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и

двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

- Осваивать технические действия из спортивных игр;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;

- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой

деятельности;

- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

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					

3 класс

1. Знания о физической культуре (на уроках в течение года)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- 1.3. Закаливание.
- 1.4. Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.4. Тестирование виса на время .
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.8. Кувырок назад.
- 2.9. Кувырки.
- 2.10. Круговая тренировка.
- 2.11. Стойка на голове.
- 2.12. Стойка на руках.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.16. Прыжки в скакалку.
- 2.17. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.18. Лазанье по канату в три приема.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.22. Круговая тренировка.
- 2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.24. Варианты вращения обруча.

2.25. Круговая тренировка.

2.26. Тестирование виса на время.

2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их природу в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика (21 ч.)

3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.2. Техника челночного бега.

3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.

3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.6. Прыжок в длину с разбега.

3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.

3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.10. Тестирование прыжка в длину с места.

3.11. - 3.12. Полоса препятствий.

3.13. - 3.14. Усложненная полоса препятствий.

3.15. - 3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.17. - 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

3.19. - 3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.

3.21. Прыжки на мячах - хобах.

3.22. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

3.23. Броски набивного мяча правой и левой рукой.

3.24. Тестирование прыжка в длину с места.

3.25. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.26. Беговые упражнения.

3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.28. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.

3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

3.30. Бег на 100 м.

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах - хопаз;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из -за головы», правой и

левой рукой;

- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений

при выполнении беговых упражнений.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений

при выполнении прыжковых упражнений.

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

при выполнении прыжковых упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

- Описывать технику бросков большого набивного мяча.

- Осваивать технику бросков большого мяча.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

- Описывать технику метания малого мяча.

- Осваивать технику метания малого мяча.

- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (21 ч.)

4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

4.2. - 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

4.4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.

4.5. Попеременный двухшажный ход на лыжах.

4.6. Одновременный двухшажный ход на лыжах.

4.7. Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.

4.8. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

4.9 - 4.10. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

4.11. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

4.12. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

4.13. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

4.14. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- 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 1,5 км;

- Подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- Тормозить «плугом»;

- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры (42 ч.)

- 5.1. Спортивная игра «Футбол».
- 5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- 5.3. Подвижная игра «Перестрелка».
- 5.4. Футбольные упражнения.
- 5.5. Футбольные упражнения в парах.
- 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.9. Ведение мяча.
- 5.10. Подвижные игры.
- 5.11. - 5.12. Эстафеты с мячом.
- 5.13. - 5.15. Подвижные игры.
- 5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.17. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.18. Подготовка к волейболу.
- 5.19. Контрольный урок по волейболу.
- 5.20. Знакомство с баскетболом.
- 5.21. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.22. Спортивная игра «Футбол».
- 5.23. Подвижная игра Флаг на башне».
- 5.24. Спортивные игры.
- 5.25. Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из - за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

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

1. Знания о физической культуре (на уроках в течение года)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Спортивная игра «Футбол».
- 1.3. Зарядка.
- 1.4. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- 1.5. Физкультминутка.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;

себя»;

- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.4. Тестирование вися на время .
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Кувырок назад.
- 2.8. Круговая тренировка.
- 2.9. Стойка на голове и на руках.
- 2.10. Гимнастические упражнения.
- 2.11. Висы.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Прыжки в скакалку.
- 2.15. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.20. Махи на гимнастических кольцах.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. - 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. - 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование вися на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;

- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

3. Легкая атлетика (21 ч.)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Челночный бег.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта..
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Техника прыжка с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. - 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13. - 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из - за головы».
- 3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.20. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.22. Беговые упражнения.
- 3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

- 3.24. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.
3.26. Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60 м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений

при выполнении беговых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

- Описывать технику прыжковых упражнений.

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений

при выполнении прыжковых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

- Описывать технику бросков большого набивного мяча;

- Осваивать технику бросков большого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

- Описывать технику метания малого мяча;

- Осваивать технику метания малого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка (21 ч.)

4.1. - 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

4.4. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.

4.5. Попеременный одношажный ход на лыжах.

4.6. - 4.7. Одновременный одношажный ход на лыжах.

4.8. - 4.9. Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.

4.10. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.

4.11. - 4.12. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

4.13. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

4.14. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».

4.15. - 4. 16. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

4.17. Контрольный урок по лыжной подготовке.

Учащиеся научатся:

- 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 1,5 км;

- Подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- Тормозить «плугом»;

- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения;

- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры (42 ч.)

- 5.1. Техника паса в футболе.
- 5.2. Контрольный урок по футболу.
- 5.3. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.4. Броски мяча в парах на точность.
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча.
- 5.9. Упражнения с мячом.
- 5.10. Ведение мяча.
- 5.11. Подвижные игры.
- 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.13. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.14. Упражнения с мячом.
- 5.15. Волейбольные упражнения.
- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Баскетбольные упражнения.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.19. Футбольные упражнения.
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».
- 5.21. Спортивные игры.
- 5.22. Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из - за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и

двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

демонстрировать уровень физической подготовленности:

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

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

VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре:

№ п-п	Разделы	Количество часов			
		1	2	3	4
Базовая часть					
		Класс			
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2.	Легкая атлетика	21	21	21	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
4.	Подвижные игры	18	18	18	18
5.	Лыжная подготовка	18	21	21	21
	Итого:	75	78	78	78
Вариативная часть					
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	24	24	24
	Итого:	24	24	24	24

Сетка часов по физической культуре 1 класс:

№ п-п	Учебный материал	Базовые часы	Четверти			
			1	2	3	4
1.	Подвижные игры	18	16	3	9	14
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
3.	Легкая атлетика	21	11	-	-	10
4.	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	Итого:	75	27	21	27	24
	Вариативная часть	24	Подвижные игры - 24 ч.			

Сетка часов по физической культуре 2-4 классы:

№ п-п	Учебный материал	Базовые часы	Четверти			
			1	2	3	4
1.	Подвижные игры	18	16	3	9	14
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
3.	Легкая атлетика	21	11	-	-	10
4.	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	Итого:	75	27	21	27	24
	Вариативная часть	24	Подвижные игры - 24 ч.			

Тематическое планирование 1-4 классов с учетом программы воспитания

№ Раздела, название	Модуль программы воспитания «Школьный урок»
Раздел № 1 Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Раздел № 2 Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-

	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Раздел № 3 Подвижные игры	- Знать терминологию игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Раздел № 4 Лыжная подготовка	- знать достижения российских спортсменов в лыжных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Методы обучения:

1. Наглядный - личный показ различных приемов игры.
2. Словесный - рассказ, описание какого-либо приема, оценка.
3. Игровой - обучение техники игры.
4. Соревновательный.

Средства обучения:

1. Физические упражнения.
2. Упражнения с предметами.
3. Методические указания.
4. Фотоматериал.

Инвентарь для проведения занятий по физической культуре необходимо иметь следующий:

1. Ключки флорбольные.
2. Ворота для флорбола (160-150см).
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастические скамейки.
5. Гимнастические маты.
6. Скакалки.
7. Мячи набивные (1-2 кг).
8. Мячи флорбольные.
9. Фишки для обводки.
10. Манишки разного цвета.
11. Баскетбольные мячи - 15 шт.
12. Гимнастические скамейки - 6 шт.
13. Гимнастические маты - 12 шт.
14. Футбольные мячи - 6 шт.
15. Гимнастический козёл - 2 шт.
16. Мячи теннисные - 20 шт.
17. Гимнастический мостик - 2 шт.
18. Брусья гимнастические параллельные - 1 шт.
19. Мяч набивной 1кг - 10 шт.
20. Мяч набивной 3 кг - 3 шт.
21. Мяч набивной 2кг - 3шт.
22. Скакалки - 20 шт.
23. Обруч гимнастический - 10 шт.
24. Лыжи - 30 пар
25. Стенка гимнастическая - 7 шт.
26. Лыжные палки - 60 пар
27. Ботинки лыжные - 30 пар
28. Коврик гимнастический - 20 шт.
29. Навесные перекладины - 3 шт.
30. Малые мячи 100-150гр - 20 шт.
31. Конусы - 15 шт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Змовскис Оксана Николаевна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022