

Краснодарский край, Каневской район, хутор Мигуты  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 21 имени Героя  
Социалистического Труда И.Я.Гринько  
муниципального образования Каневской район  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решению педагогического совета  
МБОУ ООШ №21 МО Каневской район  
от 31 августа 2021 года протокол № 1  
Председатель И.И.Наливаиченко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4  
классы  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы  
Тихомирова С.С., Шкареда К.В., учителя начальных классов МБОУ  
ООШ №21  
(ФИО (полностью), должность, (краткое наименование организации))

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО  
(указать ФГОС)

с учетом примерной программы учебного предмета «Физическая культура»,  
включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной  
программы начального общего образования, внесенной в реестр  
образовательных программ (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5) <http://fgosreestr.ru>  
и рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»,  
предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 классы, Москва «Просвещение»,  
2019

с учетом УМК «Физическая культура», 1-4 кл., Лях В.И., М.,  
«Просвещение», 2020 г.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** выпускников основной школы, формируемые при изучении физической культуры

### *1. Гражданского воспитания:*

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

### *2. Патриотического воспитания:*

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

### *3. Духовно-нравственного воспитания:*

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### *4. Эстетического воспитания:*

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### *5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия*

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка

рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. *Трудового воспитания:*

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. *Экологического воспитания:*

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

8. *Ценности научного познания:*

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

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержке сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

## Способы физической культуры

### Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- подготовится к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	классы			
			1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1.	История физической культуры	5	1	1	1	2
1.2.	Физическая культуры (основные понятия)	5	1	2	1	1
1.3.	Физические упражнения	5	1	1	2	1
<b>II</b>	<b>Способы физической культуры</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
2.1	Самостоятельные занятия	7	1	2	2	2
2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	7	1	2	2	2
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	8	2	2	2	2
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>368</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским</i>	360	90	90	90	90

<i>физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>							
<b>Базовая часть</b>							
3.2.1	Легкая атлетика		83	20	21	21	21
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики		71	17	18	18	18
3.2.3	Подвижные игры и спортивные игры		43	16	13	13	13
3.2.4	Кроссовая подготовка		83	17	18	18	18
3.2.5	Лыжные гонки		-				
3.2.6	Плавание		-				
<b>Вариативная часть</b>							
3.2.7	Подвижные игры на материале спортивной игры баскетбол		40	10	10	10	10
3.2.8	Подвижные игры на материале спортивной игры волейбол		40	10	10	10	10
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

**Из истории физической культуры.** Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

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

**Акробатические упражнения.** Группировка; перекувырки в группировке. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации.* Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры.* Упражнения в вися стоя и лежа; в вися стоя поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.* С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Челночный бег 3х10м. бег с ускорением от 10 до 15м. Высокий старт с последующим ускорением. Ходьба с различным положением рук; сочетание различных видов ходьбы.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места, с небольшого разбега; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

*Кроссовая подготовка.* Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

*Подвижные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет».

*На материале легкой атлетики:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

**Подвижные игры на материале спортивных игр.**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

*Волейбол:* специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Передача центовому», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Свеча», «Ладта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

### 3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс – 99 часов

Раздел	К-во часов	Темы	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о	3	Из истории физической	1	Пересказывают тексты из истории физической культуры.	1,2,5,6,8

<b>физической культуре</b>		культуры			
		Физическая культура как <i>система</i> разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<b>1</b>	<b>Определяют и кратко характеризуют</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями	
		<i>Физические упражнения.</i>	<b>1</b>	<b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	
<b>Способы физической деятельности</b>	4	<i>Самостоятельные занятия</i> Составление режима дня	<b>1</b>	<b>Выполняют</b> режим дня	<b>1,2,5,6,8</b>
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Измерение длины и массы тела и физических качеств	<b>1</b>	<b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела	
	<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	<b>1</b>	<b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела		
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	<b>1</b>	<b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	



<b>Физическое совершенствование</b>	92	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень</p>	2	<p><b>Осваивают</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения для утренней зарядки и физкультминуток</p> <p><b>Моделируют</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств</p>	1,2,5,6,8
Легкая атлетика	20	<p>Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди».</p> <p><u>Понятие короткая дистанция</u></p>	8	<p><b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение</p> <p><b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивают</b> ее самостоятельно</p>	1,2,5,6,8

	<p>Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков)</p>	6	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	1,2,5,6,8
	<p>Метание Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние</p>	6	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения</p>	1,2,5,6,8

	<p>Кроссовая подготовка  Равномерный, медленный бег (3-4 мин).  Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. ОРУ. П/и с элементами беговых упражнений: «Пятнашки», «Горелки», «Третий лишний», «Октябрюта», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди».</p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения.  <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения подвижных игр, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	<p><b>1,2,5,6,8</b></p>
--	---	------------------	--	-------------------------

	<p>Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Передача мяча в колоннах»</p>	10	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>организуют</b> места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр <b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте <b>выполняют</b> передачу мяча снизу, соблюдают правила взаимодействия с игроками <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафету с мячами; <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками данные игр, <b>осуществляют</b> судейство</p>	3,4,5,6,8
	<p>Подвижные игры на основе волейбола</p>	10	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности Соблюдают правила безопасности</p>	

		<p>Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры: «Волейбольные салочки», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка»</p>		<p>организуют места занятий подвижными играми; соблюдают правила во время проведения игр</p> <p>Овладевают техникой передачей мяча снизу на месте</p> <p>выполняют передачу мяча снизу, соблюдают правила взаимодействия с игроками</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха</p> <p>выполняют игровые действия разной функциональной направленности; передают эстафету с мячами;</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство</p>	
Гимнастика с основами акробатики	17	<p>Акробатика.</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке, лежа на животе, из упора стоя на коленях. Игры: «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты»,</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p> <p>Инструктаж по ТБ</p>	6	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов, <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности</p> <p><b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры, технику перекаты в группировке, лежа на животе</p> <p><b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы -стойки, перекаты; упражнения в группировке</p>	3,4,5,6,8

	<p>Равновесия. Строевые упражнения. Висы и упоры Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Упражнение в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Игры: «Змейка», «Не ошибись!», «Западня»</p>	6	<p><b>Выполняют</b> упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений, организующие строевые команды, приемы в равновесии; <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке <b>Умеют выполнять</b> упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки <b>Понимают</b>, что такое висы. <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания.</p>	3,4,5,6,8
--	---	---	--	-----------

		<p>Опорный прыжок. Лазания</p> <p>Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении.</p> <p>Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов.</p> <p>Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения»</p>	5	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании</p> <p><b>Анализируют</b> их технику</p> <p><b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении <b>осваивают</b> технику упражнений в лазанье и перелезании</p> <p><b>Предупреждают</b> появление ошибок и <b>соблюдают</b> правила безопасности</p>	3,4,5,6,8
		<p>Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Компас»</p> <p>«Эстафеты»</p>	13	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p><b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p> <p><b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p><b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p> <p><b>Называют</b> игры и формулируют их правила <b>организуют и проводят</b> совместно со сверстниками подвижные игры</p> <p><b>Осваивают</b> их самостоятельно</p>	3,4,5,6,8

## 2 класс – 102 часа

Раздел	К-во часов	Темы	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитания
--------	------------	------	------------	---	---------------------------------

					тельной деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<i>Из истории физической культуры</i> Зарождение Олимпийских игр	1	<b>Пересказывают</b> тексты из истории олимпийских игр <b>Определяют и кратко характеризуют</b> важные способы передвижения человека <b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	<b>1,2,5,6,8</b>
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	2		
		<i>Физические упражнения</i>	2		
<b>Способы физической культуры деятельности</b>	<b>6</b>	Самостоятельные занятия Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	2	<b>Выполняют</b> режим дня и составляют комплексы закаливающих процедур  <b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Определяют</b> правильную осанку.  <b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности.	<b>5,6,8</b>
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2		
		Самостоятельные игры и развлечения	2		
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<b>Осваивают</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения для утренней зарядки и физкультминуток и по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий <b>Моделируют</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств	



<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека Основные способы передвижения человека	8	<b>Определяют и кратко характеризуют</b> важные способы передвижения человека <b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	<b>,5,6,8</b>
		<i>Физические упражнения</i> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1		
<b>Способы физической деятельности</b>	<b>6</b>	<i>Самостоятельные занятия</i> Составление режима дня Комплексы закаливающих процедур	2	<b>Выполняют</b> режим дня и <b>составляют</b> комплексы закаливающих процедур <b>Измеряют</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Определяют</b> правильную осанку <b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	<b>1,2,5,6,8</b>
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	2		
		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i> Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.	2		

<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Оздоровительные формы занятий Комплексы физических упражнений для утренней зарядки Оздоровительные формы занятий	2	<b>Осваивают</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения для утренней зарядки и физкультминуток и по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий <b>Моделируют</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств	<b>1,2,5,6,8</b>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	<b>90</b>	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень			<b>3,4,5,6,8</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	Ходьба и бег Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления движения. Бег (30м). Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». П/и «Пятнашки». <i>Понятие-режим дня</i>	8	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений. <b>Описывают технику</b> выполнения ходьбы, <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения <b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях <b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей <b>Раскрывают</b> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	<b>4,5,6,8</b>

	<p>Прыжки Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжки через набивные мячи. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (3-6 прыжков)</p>	6	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	4,5,6,8
	<p>Метание Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	7	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений, <b>осваивают</b> ее самостоятельно, <b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения</p>	4,5,6,8
	<p>Кроссовая подготовка Равномерный, медленный бег (3-8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег</p>	18	<p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения, <b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений</p>	3,4,5,6,8

		<p>50м, ходьба 100м).  Чередование  ходьбы, бега (бег  60м, ходьба 90м).  Чередование  ходьбы, бега (бег  70м, ходьба 80м).  Кросс по слабо  пересеченной  местности до 1 км.  Преодоление  полосы  препятствий.  П/игры:  «Пятнашки»,  «Горелки»,  «Третий лишний».  «Салки с  выручалкой»,  «Рыбаки и рыбки»,  «День и ночь»,  «Команда  быстроногих».  ОРУ. Развитие  выносливости.  Понятие -  «<i>скорость бега</i>»,  «<i>здоровье</i>»;  <i>частота сердечных  сокращений,  способы её  измерения;  физические  качества</i></p>		
	<b>10</b>	<p>Подвижные игры  на основе  баскетбола  Бросок мяча снизу  на месте. Бросок  мяча снизу на  месте в щит. Ловля  мяча на месте.  Ловля и передача  мяча снизу на  месте. Ведение  мяча на месте.  Ведение мяча в  движении. Ловля и  передача мяча в  движении. Броски  мяча в цель  (кольцо, щит,  мишень, обруч).  Ведение мяча</p>	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками  в процессе игровой деятельности  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывает</b> технику игровых  действий и приемов, <b>осваивают</b> их  самостоятельно, <b>выявляют</b>  типичные ошибки  <b>Обсуждают и анализируют</b>  технику выполнения броска мяча  <b>организуют</b> места занятий  подвижными играми; <b>соблюдают</b>  правила вовремя проведения игр.</p>	<b>3,4,5,6,8</b>

		(левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом). ОРУ. Эстафеты с мячами. Передача мяча снизу на месте. Игры с мячами и элементами баскетбола: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», Развитие координационных способностей			
		Подвижные игры на основе волейбола Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Пионербол», «Волейбольные салочки», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Картошка», «Точный пас».	10	<b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте <b>Подчиняют</b> свои интересы интересам команды; <b>соблюдают</b> правила взаимодействия с игроками, передачу мяча, ведение мяча <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками данные игры, <b>осуществляют</b> судейство	<b>3,4,5,6,8</b>
		Гимнастика с основами акробатики	18		

	<p>Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Игра «Пройти бесшумно», «Совушка», «Космонавты». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Название основных гимнастических снарядов</p>	6	<p><b>Выполняют</b> организующие строевые команды, приемы в равновесии; <b>Описывают</b> и <b>выполняют</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке <b>Соблюдают</b> правила безопасности <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений <b>Оценивают</b> величину нагрузки по частоте пульса. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений <b>Расширяют</b> знания о висах <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания. <b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов, <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры <b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности <b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы, акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения упражнения</p>	3,4,5,6,8,
--	--	---	---	------------

	<p>Строевые упражнения. Висы и упоры  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.  Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на г/скамейке.  Ходьба по г/скамейке.  Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Перешагивание через мячи.  Упражнения в вися стоя и лежа. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.  Подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате.  Игра «Змейка», «Не ошибись!», «Западня».  Развитие координационных способностей</p>	6		3,4,5,6,8
	<p>Опорный прыжок.  Лазания  Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях.  Подтягивание,</p>	6	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний  <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений  <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику  <b>Осваивают</b> технику упражнений в лазанье и перелезании  <b>Предупреждают</b> появление ошибок и <b>соблюдают правила</b></p>	3,4,5,6,8

		<p>лежа на животе на г/скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», «Светофор», «Три движения». Развитие силовых способностей.</p>		<p><b>безопасности</b> <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении. <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр</p>	
		<p>Подвижные игры ОРУ. ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рову», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты.</p>	13	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; <b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия <b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; <b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации <b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях <b>Умеют выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости <b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации <b>Называют</b> игры и формулировать их правила <b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками подвижные игры <b>Осуществляют</b> судейство</p>	3,4,5,6,8



3 класс – 102 часа

Раздел	К-во часов	Темы	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	4	<i>Из истории физической культуры</i> Особенности физической культуры разных народов	1	<b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры разных народов <b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <b>Различают</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). <b>Характеризуют</b> показатели физической нагрузки	<b>1,2,3,4,5,8</b>
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	1		
		<i>Физические упражнения</i>	2		
<b>Способы физической культурной деятельности</b>	6	<i>Самостоятельные занятия</i>	2	<b>Выполняют</b> режим дня <b>Составляют</b> комплекс упражнений для формирования правильной осанки <b>Измеряют</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	<b>1,2,3,4,5,8</b>
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	2		
		<i>Самостоятельные игры и развлечения-</i>	2		
<b>Физическое совершенствование</b>	92	<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i>	2	<b>Моделируют физические</b> нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	<b>1,2,3,4,5,8</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	90	Легкая атлетика Ходьба и бег Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег с мах скоростью 20м. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами	21	<b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. <b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. <b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений. <b>Описывают технику</b>	<b>1,2,4,5,6,8</b>
			9		

	<p>правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег 30,60 метров Челночный бег 3x10 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.</p> <p>Понятия: <i>эстафета, старт, финиш;</i> олимпийские игры: история возникновения. Игры: «Смена сторон», «Белые медведи», «Пятнашки», «Волк во рве».</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурном комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2 ступень</p>		<p>выполнения ходьбы и бега, <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p><b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей</p> <p><b>Раскрывают</b> на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих</p> <p><b>Осваивают</b> ее самостоятельности</p>	
	<p>Прыжки</p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 60 см., на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Через набивные мячи Много скоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	6	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей</p>	3,4,5,8

		Понятие - правила соревнований в беге, прыжках			
		<p>Метание</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние. Игры: «Зайцы в огороде».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Понятия - правила соревнований в метании.</p> <p>Олимпийское движение современности</p>	6		3,4,5,8
		<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный, медленный бег 4-7 мин. Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба), (80м бег. 90м ходьба), (100м бег, 70м ходьба) Игры: «Салки на марше», «Волк во рве», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки».</p> <p>Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p> <p>Развитие</p>	18	<p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения,</p> <p><b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности</p>	3,4,5,6,8

		<p>выносливости.          Понятие - измерение роста, веса, силы.          Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.          Выполнение основных движений с различной скоростью</p>			
		<p>Подвижные игры на основе баскетбола          Перемещения в стойке. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.          Передача мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.          Ловля и передача мяча в движении.          Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (левой, правой) рукой в движении по прямой (шагом, бегом).          Ведение мяча на месте, с изменением направления. ОРУ.          Игры: «Бросай-поймай», «Передача мяча в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал-сел», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Школа мяча», «Мяч в обруч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Перестрелка».</p>	10	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки  <b>Обсуждают и анализировать</b> технику выполнения броска мяча снизу  <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила вовремя проведения игр  <b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте  <b>выполнять</b> передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила вовремя проведения игр взаимодействия с игроками  <b>Выполнять</b> передачу мяча, ведение мяча  <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха  <b>выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами  <b>осуществляют</b> судейство</p>	3,4,5,6,8
		<p>Подвижные игры на основе волейбола          Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча;          подвижные игры на материале баскетбола.          Подвижные игры:</p>	10	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности  <b>Соблюдают</b> правила безопасности  <b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки  <b>Обсуждают и анализировать</b></p>	3,4,5,6,8

	<p>«Пионербол», «Прими подачу», «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча»</p>		<p>технику выполнения броска мяча снизу  <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила вовремя проведения игр  <b>Овладевают</b> техникой передачей мяча снизу на месте  <b>выполнять</b> передачу мяча снизу, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила <b>организовывать</b> места занятий подвижными играми; соблюдать правила вовремя проведения игр взаимодействия с игроками  <b>Выполняют</b> передачу мяча, ведение мяча  <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха  <b>выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету с мячами  <b>осуществляют</b> судейство</p>	
	<p>Гимнастика с основами акробатики  Акробатика. Строевые упражнения  Техника безопасности на уроках гимнастики  Рапорт учителю.  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Перестроение из одной шеренги в три ступами. Повороты кругом на месте, расчет по порядку.  Перекаты в группировке с последующей опорой за головой; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырки вперед и назад.  Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>	18	<p><b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов, <b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности.  <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры  <b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок, соблюдая правила безопасности  <b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями  <b>Осваивают</b> технику перекаты в группировке, лежа на животе.  <b>Обсуждают и анализируют технику</b> выполнения упражнения.  <b>Соблюдают</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	3,4,5,6,8

	<p>Равновесия. Висы и упоры ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей</p>	6	<p><b>Выполняют</b> организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирают и выполняют комплексы упражнений для физкультминуток <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. <b>Соблюдают</b> правила безопасности. <b>Выполняют</b> упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Умеют выполнять</b> упражнения и команды по строевой подготовке, <b>оценивают</b> величину нагрузки по частоте пульса. <b>Анализируют</b> технику выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Расширяют</b> знания о висах; понимают, что такое висы. <b>Научатся</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах <b>Повторяют и закрепляют</b> полученные на предыдущих уроках знания.</p>	3,4,5,6,8
--	--	---	---	-----------

	<p>Опорный прыжок. Лазанья и перелезания Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях. Лазание по канату в три приема. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через г/коня. Перелезание через препятствия. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Лазанье по канату. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>	6	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний. <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр, <b>оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику. <b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении. <b>Описывают</b> технику опорных прыжков и осваивают ее. <b>Соблюдают</b> технику безопасности.</p>	3,4,5,6,8
	<p>Подвижные игры ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, Смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Точный расчет», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рве», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	13	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; <b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия <b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; <b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации <b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития</p>	3,4,5,6,8

				<p>координации движений в различных ситуациях</p> <p><b>Умеют выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p> <p><b>называют</b> игры и формулировать их правила</p> <p><b>Соблюдают</b> правила во время проведения игр</p> <p><b>Организовывают и проводят</b> совместно со сверстниками подвижные игры</p> <p><b>Осуществляют</b> судейство</p> <p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно</p> <p><b>Выявляют и устраняют</b> типичные ошибки</p> <p><b>Взаимодействуют со сверстниками</b> в процессе совместной игровой деятельности</p>	
--	--	--	--	---	--

#### 4 класс – 102 часа

Раздел	К-во часов	Темы	К-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности



<b>Знания о физической культуре</b>	4	<i>Из истории физической культуры</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	2	<b>Пересказывают</b> тексты из истории физической культуры. <b>Понимают и раскрывают</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <b>Определяют</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определяют состав</b> спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий <b>Выявляют</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	1,2,5,6,8
		<i>Физическая культура (основные понятия)</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1		
		<i>Физические упражнения</i> Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
<b>Способы физической культурной деятельности</b>	6	<i>Самостоятельные занятия</i>	2	<b>Выполняют</b> режим дня <b>Составляют</b> комплекс упражнений для формирования правильной осанки <b>Измеряют</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. <b>Общаются и взаимодействуют</b> в игровой деятельности	1,2,4,5,6,8
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	2		
		<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>	2		

<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p> <p>Гимнастика для глаз Комплексы дыхательных упражнений</p>	2	<p><b>Осваивают</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<b>1,2,5,6,8</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>901</b>	<p>Легкая атлетика Ходьба и бег</p> <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью 30-40 м. Бег 30 метров Челночный бег 3x10 метров. Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей</p>	<p>21</p> <p>7</p>	<p><b>Усваивают</b> основные понятия и термины в беге и объясняют их значение</p> <p><b>Применяют</b> вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p><b>Выполняют</b> легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p> <p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп ходьбы, <b>контролируют</b> его по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Описывают технику</b> выполнения ходьбы, бега <b>осваивают</b> ее самостоятельно, выявляют и <b>устраняют</b> характерные ошибки в процессе</p> <p><b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнениях</p> <p><b>Применяют</b> вариативное упражнение в ходьбе для развития координационных способностей освоения</p>	<b>1,2,5,6,8</b>

	<p>Прыжки</p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега (согнув ноги) с высоты до 30 см. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через набивные мячи.</p> <p>Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Подвижные игры с прыжками.</p>	7	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей</p>	1,2,5,6,8
	<p>Метание</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди</p>	7	<p><b>Описывают</b> технику выполнения метательных упражнений,</p> <p><b>выявляют и устраняют</b> характерные ошибки в процессе освоения,</p> <p><b>осваивают</b> ее самостоятельно</p>	1,2,5,6,8

	<p>вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направления метания на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Игры: «Точно в цель», «Снайперы», «Точный расчет».</p>			
	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный, медленный бег 5-8 мин.</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (80м бег, 100м ходьба), (90м бег, 90м ходьба), (100м бег, 80м ходьба). Игры: «Салки на марше», «Волк во рве», «Перебежка с выручкой», «Два медведя», «Чай, чай, выручай», «Салки», «На буксире».</p> <p>«Паровозик», Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.</p>	18	<p><b>Выбирают</b> индивидуальный темп передвижения,</p> <p><b>Контролируют</b> темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p><b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр</p> <p><b>демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<b>1,2,5,6,8</b>
	<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Техника безопасности на уроках с мячом. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ловля мяча из</p>	10	<p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Соблюдают</b> правила безопасности</p> <p><b>Обсуждают и анализируют</b> технику выполнения ловли и передачи мяча, технику выполнения ловля мяча в треугольниках, квадратах.</p> <p><b>Описывает</b> технику игровых действий и</p>	<b>3,4,5,6,</b>

		различных положений. Передача мяча от груди, от плеча, в пол. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Игры: «Гонка мяча по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Мяч в корзину», «Мяч водящему». Учебная игра в мини-баскетбол.		приемов, <b>осваивают</b> их самостоятельно, <b>выявляют</b> типичные ошибки <b>Овладевают</b> техникой ловлей мяча из различных положений, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками. <b>Используют</b> подвижные игры для активного отдыха, <b>выполняют</b> игровые действия разной функциональной направленности; <b>выполнять</b> броски мяча в цель. подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	
		Подвижные игры на основе волейбола Специальные передвижения без мяча; передачи мяча; подачи мяча, прием и ловля мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры: «Пионербол», «Прими подачу», «Точный пас», «Лапта волейболистов», «Свеча», «Передача центральному»	10		
		Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые	18 6	<b>Объясняют</b> название и назначение гимнастических снарядов,	<b>3,4,6,8</b>

	<p>упражнения Техника безопасности на уроках гимнастики Рапорт учителю. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Строевые команды и упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.</p>		<p><b>руководствуются</b> правилами соблюдения безопасности <b>Осваивают</b> комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; технику перекаты в группировке, лежа на животе. <b>Описывают</b> технику гимнастических упражнений, предупреждения появления ошибок и соблюдая правила безопасности <b>Выполняют</b> по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями <b>Обсуждать и анализировать технику</b> выполнения упражнения <b>соблюдать</b> правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>	
	<p>Равновесия. Висы и упоры ОРУ с предметами. Стойка на носках, на г/скамейке. Ходьба по г/скамейке приставными шагами. Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Повороты на носках и одной ноге. Вис завесам. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивание в висе. Поднимание ног в</p>	6	<p><b>Выполняют</b> приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток, упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений <b>Описывают</b> технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. <b>Соблюдают</b> правила безопасности. <b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений. <b>Анализируют технику</b> выполнения упражнения, <b>выявляют</b> ошибки. <b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении</p>	4,5,8

		<p>висе. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Развитие координационных способностей.</p> <p>Эстафеты. <i>Понятие гимнастика, её значение в жизни человека</i></p>		<p>новых гимнастических упражнений.</p> <p><b>Расширяют</b> знания о висах</p> <p><b>Научатся</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах.</p>	
		<p>Опорный прыжок.</p> <p>Лазания и перелезания</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазанье по канату.</p> <p>Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла.</p> <p>Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игры: «Ниточка и иголочка», «Фигуры», Развитие силовых способностей.</p>	6	<p><b>Описывают</b> технику упражнений в лазанье и перелезаний, опорных прыжков и осваивают ее.</p> <p><b>Составляют</b> комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><b>Сотрудничают</b> с товарищами во время игр</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении упражнений в лазании и перелезании, <b>анализируют</b> их технику.</p> <p><b>Выявляют</b> ошибки и <b>помогают</b> в их исправлении</p> <p><b>Соблюдают</b> технику безопасности, <b>редупреждают</b> появление ошибок</p>	4,5,6,8
		<p>Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай», «Космонавты», «Салки на марше», «День и ночь», «Горелки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Заяц, сторож и Жучка», «Веревочка под ногами», «Кто быстрее», «Прыжки по полоскам», «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Салки с выручалками», «Два медведя», «Кто дальше бросит». Эстафеты.</p>	13	<p><b>Организовывают</b> места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</p> <p><b>Соблюдают</b> правила поведения и предупреждения травматизма вовремя занятия</p> <p><b>Понимают и объясняют</b> игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p><b>Обсуждают и анализируют</b> правила подвижной игры для развития координации</p> <p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов. <b>Осуществляют</b></p>	3,4,5,6,8

				<p>судейство</p> <p><b>Организовывают</b> места занятий подвижными играми.</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами игр</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p> <p><b>Научатся</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, <b>называть</b> игры и формулировать их правила</p> <p><b>Умеют выполнять</b> игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости</p>	
--	--	--	--	---	--

### Уровень физической подготовленности

#### 1 класс

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

#### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117



Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	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

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

### 4 класс

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

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### ***Формирование универсальных учебных действий:***

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### ***Познавательные универсальные действия:***

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### ***Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)***

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

Согласовано

Протокол заседания

МО учителей предметников №1

«29» августа 2021г.

Рук. МО Курбала Курбала Т.В

Согласовано

Зам.директора по УВР

Бабенко Бабенко С. В

От «31» августа 2021г.