

Краснодарский край, Северский район, полк городского типа Афипский,
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей поселка
городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени
заслуженного учителя РСФСР Вишни Давида Исааковича

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол № 1
председатель  С.В. Пясть



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования **начальное общее образование 1-4 классы**

Общее количество часов **405**

Учитель **Стадник Анна Владиславовна**

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре "Физическая культура. Примерная рабочая программа по учебному предмету. 1-4 кл./А.В. Шишкина- – М., Академкнига/Учебник, 2017.

Программы разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерных программ по учебным предметам, на основе концепции системы «Перспективная начальная школа».

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- называть условия для передвижения на коньках и лыжах; понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.

В результате изучения теоретического раздела «**Здоровый образ жизни**» обучающиеся научатся:

- перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться: организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела «**Основы анатомии человека**» обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения теоретического раздела «**Спорт**» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «**История физической культуры**». Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета обучающиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила.

Обучающийся получит возможность научиться: принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получат возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся; составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получат возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получат возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающиеся получают возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;

перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы);

Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получают возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и

группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получают возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции.

Обучающиеся получают возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

1.1 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социально культурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

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

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

3. Духовно-нравственного воспитания: познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Эстетического воспитания: 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.

5. 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 развития и физического совершенствования;

6. Физического воспитания: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и

спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

7. Трудового воспитания: освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

Метапредметными результатами освоения предмета «физическая культура являются:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведение на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и

Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влияния на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Выпускник начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физической деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развитие физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

Обоснования выбора содержания части программы:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, с учетом климатических особенностей нашего региона.

Краснодарский край находится в 4 климатической зоне и является бесснежным районом, поэтому лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом. А также в программу включена подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. №509.

2. Содержание предмета «физическая культура»

1 класс.

Теоретическая подготовка. (10 часов)

Общеразвивающие физические упражнения. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

Строевые упражнения. Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Налево!» и «Направо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Лёгкая атлетика.(23 часа)

Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по команде учителя. Осваивать технику бега различными способами.

Проявлять качества силы, быстроты

, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут).

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы. Определять общие признаки и различия техники выполнения ходьбы и бега.

Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; запрыгивание и спрыгивание.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

Метание: метание теннисного мяча в цель.

Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний,, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.

Гимнастика с основами акробатики. (23 часа)

Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

акробатических упражнений. Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть основные признаки правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначения и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения для развития равновесия.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег, шаги); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Объяснять важность различных способов преодоления препятствий, прикладность выполняемых гимнастических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

Кроссовая подготовка. (12 часов)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений; Челночный бег; Высокий старт с последующим ускорением.

Характеристика видов деятельности учащихся.

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

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

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.

ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).
(6 часов)

Испытания (тесты): челночный бег 3х10 м, бег на 30 м, смешанное передвижение (1 км), подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.

I Ступень

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Подвижные и спортивные игры. (25 часов)

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям,

обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногами.

Баскетбол: Броски и ловля мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол.

Упражнения с мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

Упражнения с набивными мячами – набивными мячами массой от 1 до 2 кг: передачи в парах на близком (до 1 м) расстоянии на уровне груди, на уровне лица. Передача мяча в шеренгах и колоннах. Приседания с набивным мячом, броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять смелость при ловле набивного мяча.

2 класс.

Теоретическая подготовка. (10 часов).

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы.

Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Легкая атлетика. (23 часа)

Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

Гимнастика с основами акробатики. (23 часа)

Организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера

Кроссовая подготовка. (12 часов)

Организуемые команды. Техника беговых упражнений. Игры связанные с бегом.

Характеристика видов деятельности учащихся. 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.

ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»). (6 часов)

Испытания (тесты): челночный бег 3x10 м, бег на 30 м, смешанное передвижение (1 км), подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча в цель.

І Ступень

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

Подвижные и спортивные игры. (28 часов)

Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированность, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

3 класс

Теоретическая подготовка. (10 часов)

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Легкая атлетика. (23 часа)

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики. (23 часа)

Акробатические упражнения: мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамье на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической скамье. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

Кроссовая подготовка. (12 часов)

Организуемые команды. Техника беговых упражнений. Игры, связанные с бегом.

Характеристика видов деятельности учащихся.

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.

ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») (6 часов)

Испытания (тесты): бег на 60 м, бег на 1 км, подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г, кросс на 2 км по пересеченной местности.

II Ступень

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин,с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

Подвижные игры и спортивные игры. (28 часов)

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

4 класс

Теоретическая подготовка. (10 часов)

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости.

Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом.

Легкая атлетика. (23 часа)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д.

Бег. Стартовое ускорение. Финиширование.

Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Гимнастика с основами акробатики. (23 часа)

Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе.

Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.

Кроссовая подготовка. (12 часов)

Организующие команды. Техника беговых упражнений. Игры, связанные с бегом.

Характеристика видов деятельности учащихся. 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.

ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»). **(6 часов)**

Испытания (тесты): бег на 60 м, бег на 1 км, подтягивания из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г, кросс на 2 км по пересеченной местности.

II Ступень

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин,с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

Подвижные и спортивные игры. (28 часов)

Подвижные игры. Эстафеты.

Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Передачи в парах. Пионербол. **Баскетбол.** Броски в кольцо. **Футбол.**

Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила спортивных игр. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах.

3. Тематическое планирование

для 1 класса (Всего 99 ч.)

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Теоретическая подготовка – 10 часов			
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека- 2 часа	Значение понятия «физическая культура». Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в теплое и холодное время года и для уроков, подвижные игры и эстафеты. Понятие о нормативах по физической	Объяснять значение понятия «физическая культура»; Определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека	1. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственного воспитания

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	культуре. Физические качества: развитие выносливости.		
Здоровый образ жизни – 2 часа	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания
Начальные основы анатомии человека – 2 часа	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	6.Физического воспитания
Спорт- 2часа	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
История физической культуры и Олимпийское образование – 2 часа	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
			воспитания 7. Трудового воспитания 8. Экологическое воспитание
Физическая подготовка – 89 часов			
Лёгкая атлетика (23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию	6. Физического воспитания
Кроссовый бег (12 ч)	Виды бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс).	Понимать правила техники безопасности при занятиях кроссовым бегом; понимать технику выполнения упражнений.	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные	1. Патриотическое воспитание

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	2.Гражданское воспитание 4.Эстетического воспитания 5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Подвижные игры и спортивные игры (25 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание

для **2 класса** (Всего 102 ч.)

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Теоретическая подготовка – 10 часов			
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека- 2 часа	Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Физические качества. Развитие координационных	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 6.Физического воспитания

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	способностей и гибкости.		
Здоровый образ жизни – 2 часа	Особенности режима дня для 1 и 2 смены обучения. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.	Понимать значение здоровый образ жизни; называть физические качества, необходимые охотнику; Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.	6.Физического воспитания
Начальные основы анатомии человека – 2 часа	Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерений.	Называть части тела человека	6.Физического воспитания
Спорт- 2часа	Лёгкая атлетика: метания мяча. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, лёгкая атлетика.	Понимать и различать различные виды спорта	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
История физической культуры и Олимпийское образование – 2 часа	Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Физическая подготовка – 92часа			

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд	6. Физического воспитания
Кроссовый бег (12 ч)	Виды бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс), кроссовый бег с учетом и без учета времени на 1000м.	Выполнять все беговые упражнения, на короткие и длинные дистанции. Уметь правильно играть в игры различным темпом бега. Бегать с	6. Физического воспитания

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
		максимальной скоростью, и на выносливость. Выполнять встречные эстафеты с максимальной скоростью - 40-60м.	
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 3. Духовно-нравственного воспитания 6. Физического воспитания 8. Экологического воспитания
Подвижные игры и спортивные игры (28 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам	4. Эстетического воспитания 5. Ценности научного познания 6. Физического воспитания

для **3 класса** (Всего 102 ч)

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Теоретическая подготовка – 10 часов			

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека- 2 часа	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания
Здоровый образ жизни – 2 часа	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Начальные основы анатомии человека – 2 часа	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания
Спорт- 2часа	Лёгкая атлетика: метания мяча. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, лёгкая атлетика.	Понимать и различать различные виды спорта	6.Физического воспитания
История физической культуры и Олимпийское образование – 2 часа	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 6.Физического воспитания 7. Трудового

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
			воспитания 8. Экологическое воспитание
Физическая подготовка – 92 часа			
Лёгкая атлетика (23 ч)	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз	Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения	6. Физического воспитания

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	через 1–2 перекладины). Ползание по-пластунски. Кувырок вперед, стойка на лопатках.		
Кроссовый бег (12 ч)	Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс), кроссовый бег с учетом и без учета времени на 1000м, бег в чередовании с ходьбой. Различные виды бега на короткие дистанции.	Выполнять все беговые упражнения, на короткие и длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью, и на выносливость. Выполнять встречные эстафеты с максимальной скоростью - 40-60м. Кросс с учетом времени 1000м. Бег по пересеченной местности.	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 6. Физического воспитания
Подвижные игры и спортивные игры (28 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	3. Духовно-нравственного воспитания 6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания 8. Экологическое воспитание

для **4 класса** (Всего 102 ч.)

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Теоретическая подготовка – 10 часов			
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека- 2 часа	Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания
Здоровый образ жизни – 2 часа	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания	5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Начальные основы анатомии человека – 2 часа	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания
Спорт- 2 часа	Лёгкая атлетика: метания мяча. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8-9 лет: баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон,	Понимать и различать различные виды спорта	6.Физического воспитания

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	лёгкая атлетика.		
История физической культуры и Олимпийское образование – 2 часа	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания 8. Экологическое воспитание
Физическая подготовка – 92 часа			
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Гимнастика с	Построения, перестроения,	Называть правила	6. Физического

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
основами акробатики (23 ч)	расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	воспитания
Кроссовый бег (12 ч)	Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс) ,кроссовый бег с учетом и без учетом времени на 1000м,бег в чередовании с ходьбой. Различные виды бега на короткие дистанции.	Выполнять все беговые упражнения , на короткие и длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью, и на выносливость. Выполнять встречные эстафеты с максимальной скоростью - 40-100м. Кросс с учетом времени 1000м. Бег по пересеченной местности.	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания

Тема, раздел	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Подвижные игры и спортивные игры (28 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	3. Духовно-нравственного воспитания 6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
МО учителей ОБЖ и
физической культуры
от _____ 2021г. № _____
_____ И.В. Брославец

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ Г.В. Нейгай
« ____ » _____ 2021г.