

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №9
г. Аткарска Саратовской области

«Согласовано» Руководитель МО <i>Жукова В.А.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>август</u> 2020г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ №9 <i>Жилкина П.В.</i> «<u> </u>» <u> </u> 2020г.	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №9 <i>Жилкина Ф.С.</i> Приказ № <u>17</u> от «<u>31</u>» <u>август</u> 2020г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

Физическая культура

(1-4 классы)

Содержание рабочей программы

<i>1. Пояснительная записка</i>	<i>4-8</i>
<i>2. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура</i>	<i>8-16</i>
<i>3. Содержание учебного предмета физическая культура</i>	<i>16-27</i>
<i>4. Тематическое планирование по годам обучения</i>	<i>28 - 73</i>

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для начальной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе программы «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова.

Описание места учебного предмета, курса: В соответствии с Федеральным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс и распределение программного материала в учебных часах составляет 99 часов в год в 1 классе, 102 часа во 2, 3, 4 классах - 3 часа в неделю.

Выбор данной программы основан на специфике Саратовской области и Аткарского района. С учётом возрастных особенностей учащихся 1 - 4 классов выстроена система учебных занятий, спроектированы цели и задачи, продуманы возможные формы контроля, сформированы ожидаемые результаты обучения.

Цели и задачи изучения предмета физическая культура

Концепция структуры и содержания физкультурного образования школьников направлена на реализацию генеральной цели предмета: Формирование физической культуры личности. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования на ступени общего образования направлен на реализацию качественно- новой личностно-ориентированной модели массовой начальной школы и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

- 1 развитие** личности школьника, его творческих способностей интереса к учению, формирование желания и умения учиться
- 2 воспитание** нравственных и эстетических чувств эмоционально- ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру,
- 3 освоение** системы знаний, умений и навыков, опыта осуществления разнообразных видов деятельности
- 4 охрана** и укрепление физического и психического здоровья детей
- 5 сохранение** и поддержка индивидуальности ребёнка

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

Формирование физической культуры личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью:

- укрепление** здоровья содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся
- развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков формирования опыта двигательной деятельности
- овладение** общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга
- воспитание** познавательной активности интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

«Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана»

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 1 – 2 классы. Издательство Просвещение под редакцией Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В., учебника «Физическая культура» 3 – 4 классы. Издательство Просвещение под редакцией Петровой Т.В., Копылова Ю.А., Полянской Н.В.,

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке. В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

I. Результаты формирования предметных УУД:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте

- пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и

- кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах

- России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической

культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкульт" минуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

I. Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

II. Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

способность принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

III. Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

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.

Выпускник 1 класса 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; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 1 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Выпускник 2 класса научится:

- 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); выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 2 класса получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Выпускник 3 класса научится:

- выполнять подбор упражнений 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; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 3 класса получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Выпускник 4 класса научится:

- 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;
- 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);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 4 класса получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

Методика оценки успеваемости по основам знаний: Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивание перечня контрольных вопросов(приложение 1):

от 8 - 11 правильных ответов ставится отметка «5»

от 6 – 8 правильных ответов ставится отметка «4»

от 4 – 6 правильных ответов ставится отметка «3»

меньше 3 правильных ответов ставится отметка «2»

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Методика оценивания уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления. Согласно АКТУ МОУ СОШ № 9 учащиеся 2,3,4,5,6,7,8 классов должны проходить аттестацию в 4-х четвертях. Текущий учёт является основным видом проверки (на основе четвертных оценок и тестов в виде зачётов на уроках заносятся в журнал).

3. Содержание учебного предмета

По формам организации деятельности в соответствии с современной структурой физкультурного образования (Концепция развития структуры и содержания образования по физической культуре) программа состоит из 5 разделов:

I. «Знания о физической культуре» (в объеме 4 часов в год) включают в себя:

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

II. Раздел «Организация здорового образа жизни». в объеме 3 часов в год включает в себя:

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

III. Раздел «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью». в объеме 2 часов в год включает в себя:

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

IV. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в объеме (3 часов- для 1 -2 классов класса, 4 часов – для 3 – 4 классов) в год включает в себя:

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

V. Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в объеме. (87 часов- для 1 класса, 90 часов – для 2 класса, 89 часов – для 3 – 4 классов) в год включает в себя:

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Подвижные игры. На свежем воздухе и в помещении;

Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол.

Каждая учебная тема обязательного минимума содержания основных образовательных программ последовательно изучается на трех уровнях:

- **информационный (знания);**
- **операциональный (способы деятельности)**
- **мотивационный (образцы движений, нормы, идеалы и т.д.).**

Это способствует достижению качества общего физкультурного образования школьников.

1 класс (99 часов).

I. «Знания о физической культуре» в объеме 4 часов в год включает в себя:

Понятие о физической культуре. (Значение понятия «физическая культура»)

Зарождение и развитие физической культуры. (Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.)

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. (Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.)

Внешнее строение тела человека. (Части тела человека.)

II. «Организация здорового образа жизни». в объеме 3 часов в год включает в себя:

Правильный режим (Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.)

Здоровое питание (Режим питания школьника 1 клас. Правила здорового питания. Полезные продукты.

Правила личной гигиены (Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур)

III. «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью». в объеме 2 часов в год включает в себя:

Простейшие навыки контроля самочувствия. (Оценка самочувствия по субъективным признакам.)

IV. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в объеме 3 часов год включает в себя:

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. (Движения руками вперед

и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.)
Физические упражнения для физкультминуток. (Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра)

Упражнения для профилактики нарушений зрения. (Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении))

V. «Спортивно-оздоровительная деятельность» в объеме. **87** часов в год включает в себя:

Лёгкая атлетика (23 ч). (Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.)

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 (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга))

Подвижные игры (22ч). +19ч=41ч Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.

2 класс (102 часа).

I. «Знания о физической культуре» в объеме **4** часов в год включает в себя:

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. (Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»).

Скелет и мышцы человека. (Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека).

Осанка человека. (Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.)

Стопа человека. (Функции стопы. Понятие «плоскостопие»)

Одежда для занятий разными физическими упражнениями (Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года).

II. «Организация здорового образа жизни». в объеме **3** часов в год включает в себя:

Правильный режим дня. (Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня.

Планирование своего режима дня)

Закаливание. (Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)

Профилактика нарушений зрения. (Причины утомления глаз и снижения остроты зрения)

III. «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью». в объеме **2** часов в год включает в себя:

Оценка правильности осанки. (Контроль осанки в положении сидя и стоя.)

IV. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в объеме **3** часов год включает в себя:

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. (Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки).

Физические упражнения для физкультминуток. (Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра)

Физические упражнения для расслабления мышц. (Расслабление мышц в положении лёжа на спине.)

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. (Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.)

Физические упражнения для профилактики плоскостопия. (Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку)

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. (Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)).

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. (Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)).

V. «Спортивно-оздоровительная деятельность» в объеме **90** часов в год включает в себя:

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 резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

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 лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок

Подвижные и спортивные игры (25ч+19ч=44ч). Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

3 класс (102 часа).

I. «Знания о физической культуре» в объеме **4** часов в год включает в себя:

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме

История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.

Физическая культура народов разных стран. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.

Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

II. «Организация здорового образа жизни». в объеме **3** часов в год включает в себя:

Правильное питание. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.

Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

III. «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью». в объеме **2** часов в год включает в себя:

Измерение длины и массы тела. Способы измерения длины тела с помощью линейки.

Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.

Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля.

Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя.)

IV. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в объеме **4** часов в год включает в себя:

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.).

Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной).

Упражнения для профилактики нарушений зрения. Согревание глаз ладонями.

Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловли, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).

V. «Спортивно-оздоровительная деятельность» в объеме **89** часов в год включает в себя:

Лёгкая атлетика (23ч). 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).

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 через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.

Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.

Подвижные и спортивные игры (24ч+19ч=43). Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).

4 класс (102 часа).

I. «Знания о физической культуре» в объеме **4** часов в год включает в себя:

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно- оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр.

Опорно-двигательная система человека. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Виды травм. Понятие «разминка».

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения. Способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.

II. «Организация здорового образа жизни». в объеме **3** часов в год включает в себя:

Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

III. «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью». в объеме **2** часов в год включает в себя:

Измерение сердечного пульса. Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.

Оценка состояния дыхательной системы. Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.

IV. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» в объеме **4** часов в год включает в себя:

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».

Физические упражнения для физкультминутки. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения).

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»).

Упражнения для профилактики нарушений зрения. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром

темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).

V. «Спортивно-оздоровительная деятельность» в объеме. **89** часов в год включает в себя:

Лёгкая атлетика (18 ч+5ч=23ч). 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.

Гимнастика с основами акробатики (20ч+3ч=23ч). Построения, перестроения, 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). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Подвижные и спортивные игры (20 ч+6ч+17ч=43). 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.

Одной из особенностей примерной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе является: -направленность на реализацию принципа вариативности задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными – половыми особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально – климатическими условиями. В связи с отсутствием лыжного инвентаря в раздел программы «Спортивно оздоровительная деятельность» были внесены изменения. И так, часами, заложенных в программе на лыжную подготовку дополнен раздел «Подвижные и спортивные игры» до 41 часа в 1 классе, до 44 часов во 2 классе, до 43 часов в 3 классе и в 4 классе.

Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения

п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		1 класс	
		По программе	фактически
	Знания о физической культуре	4 в процессе уроков	4 в процессе уроков
I.	Организация здорового образа жизни	3	3

II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП.	2	2
V.	Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП.	3	3
.	Спортивно-оздоровительная деятельность	87	87
	Лёгкая атлетика	23	23
	Гимнастика с основами акробатики	23	23
	Лыжная подготовка	19	19-19=0
	Подвижные и спортивные игры	22	22+19=41
I	Всего	99	99

п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		2 класс	
		По программе	фактически
	Знания о физической культуре	4 в процессе уроков	4 в процессе уроков
I.	Организация здорового образа жизни	3	3
II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП.	2	2
V.	Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП.	3	3
.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	90
	Лёгкая атлетика	23	23
	Гимнастика с основами акробатики	23	23
	Лыжная подготовка	19	19-19=0
	Подвижные и спортивные игры	25	25+19=44
I	Всего	102	102

п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		3 класс	
		По программе	фактически
	Знания о физической культуре	4 в процессе уроков	4 в процессе уроков
I.	Организация здорового образа жизни	3	3
II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП.	2	2
V.	Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП.	4	4
.	Спортивно-оздоровительная деятельность	89	89
	Лёгкая атлетика	23	23
	Гимнастика с основами акробатики	23	23
	Лыжная подготовка	19	19-19=0
	Подвижные и спортивные игры	24	24+19=43
	Всего	102	102

п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		4 класс	
		По программе	фактически
	Знания о физической культуре	4 в процессе уроков	4 в процессе уроков
I.	Организация здорового образа жизни	3	3
II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП.	2	2
	Физкультурно-оздоровительная	4	4

V.	деятельность, ОФП.		
.	Спортивно-оздоровительная деятельность	89	89
	Лёгкая атлетика	20	20+3=23
	Гимнастика с основами акробатики	18	18+5=23
	Лыжная подготовка	17	17-17=0
	Подвижные и спортивные игры	24	24+17+6=43
	Плавание	14	14-14=0
I	Всего	102	102

Учебно – тематический план

Таблица тематического распределения часов по классам.

	Разделы и темы	Количество часов					
		Пример ная програ мма	Рабочая я програ мма	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Знания о физической культуре		16	4	4	4	4
I	Организация здорового образа жизни			3	3	3	3
II	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью			2	2	2	2
V	Физкультурно-оздоровительная деятельность, ОФП.			3	3	4	4
	Спортивно-оздоровительная деятельность			87	90	89	89
	- гимнастика с			23	23	23	20+3=23

	основами акробатики						
	-легкая атлетика			23	23	23	18+5=23
	- лыжная подготовка			19-19=0	19-19=0	19-19=0	17-17=0
	-подвижные игры			22+19=41	25+19=44	24+19=43	20+6+17=43
	- плавание						14 -14=0
	общеразвивающие упражнения			в содержании соответствующих разделов программы			
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

4. Тематическое планирование по годам обучения 1 класс

/п	Учебные разделы и темы 1 класс	Количество	№ урока	Характеристика деятельности учащихся
	Знание о физической культуре	4		
	<i>Понятие о физической культуре. (Значение понятия «физическая культура»)</i>	1	18	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
	<i>Зарождение и развитие физической культуры. (Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.)</i>	1	19	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов
	<i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. (Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной</i>	1	20	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической

	деятельностью в культурах древних цивилизаций.)			культуры с трудовой и военной деятельностью человека
	Внешнее строение тела человека. (Части тела человека.)	0,2X5=1	21,22,23,24,25	Называть части тела человека
I	Организация здорового образа жизни	3		
	<i>Правильный режим</i> (Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.)	1	26	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня
	<i>Здоровое питание</i> (Режим питания школьника 1 клас. Правила здорового питания. Полезные продукты.	1	27	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания
	<i>Правила личной гигиены</i> (Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур)	1	28	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур
II	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2		
	<i>Простейшие навыки контроля самочувствия.</i> (Оценка самочувствия по субъективным признакам.)	2	29, 30	Определять внешние признаки собственного недомогания.
V	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		
	<i>Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</i> (Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.)	0,2X5=1	18,19,20,21,22	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
	<i>Физические упражнения для физкультминуток.</i> (Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким	0,5X2=1	23, 24	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы

	подниманием бедра)			упражнений
	Упражнения для профилактики нарушений зрения. (Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении))	1	25	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения
	Спортивно-оздоровительная деятельность 87			
	Лёгкая атлетика	23		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
	Бег	0,57X8=4,6	1,2,3,4,82,83,84,85	
	Прыжки	0,76X8=4,6	5,6,7,86,87,88	
	Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча),	1,15X4=4,6	8,9 ,89,90	
	Игры с бегом, прыжками,	0,76X6=4,6	5,6,7,86,87,88	
	Метание малого мяча.	0,35X13=4,6	10,11,12,13,14,15,16,17,91,92,93,94,95	
	Гимнастика с основами акробатики	23		Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
	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!»).	0,47X21=10	26,27,28,29,30 31,32,33,34,35, 36,37,38,39,40,41, 42,43,44,45,46	

	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	0,86X15=13	47,48,49,50,51,52 53,54,55,56,57,58, 59,60,61	
	Подвижные игры	22+19=41		Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
	Правила проведения подвижных игр.	0,5	9	
	Правила общения во время подвижной игры.	0,5	9	
	Лёгкая атлетика:	6,66		
	«Снайпер»	0,20X4=0,83	1,2 ,84,85	
	«Попади в цель»	0,16X5=0,83	3,4 ,5,85,86,	
	«Бросок в кольцо»	0,20X4=0,83	6,7 ,87,88	
	«Воробьи и вороны»	0,20X4=0,83	8,9 ,89,90	
	«Мышеловка»	0,20X4=0,83	10, 11,91,92	
	«Вызов номеров»	0,20X4=0,83	10, 11,91,92	
	«Верёвочка под ногами».	0,09X9=0,83	12,13,14,15,16,17, 93,94,95,	
0	Эстафеты	0,09X9=0,83	12,13,14, 15,16,17,93,94,95	
	Гимнастика:	6,66		
1	«Угадай, чей голосок?».	0,18X2=0,37	26, 27	
2	«Кто ушел?».	0,18X2=0,37	28, 29	
3	«Пятнашки»	0,18X2=0,37	30. 31	
4	«Змейка»	0,18X2=0,37	32, 33	
5	«Зайцы в огороде».	0,18X2=0,37	34, 35	
6	«Поезд»	0,18X2=0,37	36, 37	

7	«Быстро шагай»	0,18X2=0,37	38, 39	
8	«Ниточка и иголочка»	0,18X2=0,37	40, 41	
9	«Прыгающие воробышки»	0,18X2=0,37	42, 43	
20	«Солнышко»	0,18X2=0,37	44, 45	
21	«Зайцы в огороде».	0,18X2=0,37	46, 47	
22	«Посадка картошки»	0,18X2=0,37	48, 49	
23	«Два мороза».	0,18X2=0,37	50, 51	
24	«Охотники и утки»	0,18X2=0,37	52, 53	
25	Эстафеты.	0,18X2=0,37	54, 55	
26	« Попади в мяч »	0,18X2=0,37	56, 57	
27	«Верёвочка под ногами»	0,18X2=0,37	58, 59	
28	«Метко в цель»	0,18X2=0,37	60, 61	
Г	Баскетбол:	6,66		
-	Техника безопасности на занятиях баскетболом -беседа.	0,47	62	
-	Передвижение по площадке в стойке баскетболиста приставными шагами, правым и левым боком.	0,067X7=0,47	62,63,64,65,66,67,68	
-	Остановка в шаге, прыжком	0,15X3=0,47	69, 70,71	
-	Прием, передача и прокат мяча.	0,15X3=0,47	66, 67,68	
-	Техника ловли и передачи мяча	0,067X7=0,47	62,63,64,65,66,67,68	
	Ведение мяча с остановкой по сигналу и с передачей мяча.	0,07X6=0,47	63,64,65,66,67,68	
	Игра «Стритбол».	0,15X3=0,47	69, 70,71	
-	Эстафеты с применением баскетбола:	0,47		

-	«Брось —поймай»,	0,47	62	
-	«Выстрел в небо»,	0,47	63	
	«Охотники и утки».	0,47	64	
-	«Мяч соседу»	0,47	65	
-	«Снайпер»	0,47	66	
	«Игра перестрелка»	0,23X2=0,47	67, 68	
Д	Волейбол:	6,66		
-	Подбрасывание мяча.	0,37X2=0,74	72, 73	
-	Подача мяча.	0,24X3=0,74	79, 80,81	
-	Прием и передача мяча.	0,14X5=0,74	73,74,75,7 6,77	
-	Подвижные игры на основе волейбола.	0,74	72	
-	«Прыжки с мячом»	0,74	72	
-	«Мяч большой и маленький».	0,23X2=0,74	73, 74	
-	«Перестрелка»	0,24X30,74	75, 76,77,	
-	«Мяч в колонне»	0,23X2=0,74	80, 81	
-	«Горячая картошка»	0,23X2=0,74	82, 83	
Е	Футбол.	6,66		
-	Удар по неподвижному и катящемуся мячу,	0,415X4=1,66	96, 97,98,99	
-	остановка мяча.	0,415X4=1,66	96, 97,98,99	
-	Ведение мяча.	0,55X3=1,66	97, 98,99	
-	Подвижные игры на материале футбола.	0,415X4=1,66	96, 97,98,99	
	Всего	99		

2 класс

п/п	Учебные разделы и темы 2 класс	Количество часов	№ урока	Характеристика деятельности учащихся
I	Знание о физической культуре	4		
1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1		Пересказывать тексты об истории возникновения

				Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
А	Понятие «Олимпийские игры».	0,33	18	
Б	Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	0,33	19	
В	Понятие «чемпион»	0,33	20	
2	Скелет и мышцы человека	1		Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
	Части скелета человека.	0,5	21	
	Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	0,5	21	
3	Осанка человека	1		Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
А	Понятие осанки.	0,33	22	
Б	Влияние осанки на здоровье.	0,33	22	
В	Правильная осанка в положении сидя и стоя	0,33	23	
4	Стопа человека	0,5		Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
А	Функции стопы.	0,25	24	
Б	Понятие «плоскостопие»	0,25	24	
5	Одежда для занятий разными физическими упражнениями	0,5		Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
А	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	0,5	25	
II	Организация здорового образа жизни	3		
1	Правильный режим дня	1		Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять
А	Понятие о здоровом образе жизни.	0,33	26	

Б	Элементы режима дня.	0,33	26	значение сна и правильного питания для здоровья человека
В	Планирование своего режима дня	0,33	26	
2	Закаливание	1		Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
А	Понятие о закаливании.	0,5	27	
Б	Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	0,5	27	
3	Профилактика нарушений зрения	1		Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
А	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	1	28	
II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2		
1	Оценка правильности осанки	2		Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
А	Контроль осанки в положении сидя и стоя	1X2=2	29,30	
V	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3		
1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки)	0,42	18	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики

2	Физические упражнения для физкультминуток (Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра)	0,42	23	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
3	Физические упражнения для расслабления мышц (Расслабление мышц в положении лёжа на спине)	0,42	19	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
4	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки (Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове)	0,42	20	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
5	Физические упражнения для профилактики плоскостопия (Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.)	0,42	21	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
6	Физические упражнения для профилактики нарушений зрения (Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	0,42	25	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
7	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	0,42	24	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных
A	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в	0,08	22	

	сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок),			двигательных качеств
Б	Упражнения для развития силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке),	0,08	24	
В	Упражнения для развития выносливости (длительный бег в среднем темпе),	0,08	25	
Г	Упражнения для развития быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	0,08	19	
Д	Упражнения для развития ловкости (подвижные игры),	0,08	20	
У	Спортивно-оздоровительная деятельность	90		<u>Личностные УУД:</u> Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; <i>формирование первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</i>
1	Лёгкая атлетика	23		Называть правила техники безопасности на

А	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	1	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
	Беговые упражнения:	4		
А	Бег в среднем темпе.	0,034X29=1	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13, 14,15,16,17, 84,85,86,87,88, 89,90,91,92,93, 94,95	
Б	Бег с максимальной скоростью.	1	4,85	
В	Бег с ускорением	1	3,84,	
Г	Челночный бег на полосе 3x10м	1	5,86	
	Прыжковые упражнения:	7		
А	Прыжки в длину с места.	0,5X4=2	9,10,90,91	
Б	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	0,27X11=3	11,12,13,14, 15,16,17,92, 93,94,95,	
В	Прыжки на скакалке.	0,5X4=2	7,8,88,89	
	Метание резинового мяча разными способами:	4		
А	Метание мяча вверх двумя руками.	0,5X2=1	9,90	
Б	Метание мяча вперёд одной рукой от груди.	0,5X2=1	10,91	
В	Метание мяча двумя руками из-за головы.	0,5X2=1	11,92	
Г	Метание мяча двумя руками снизу.	0,5X2=1	11,93	
	Упр. на выносливость и координацию:	0,31X22=7	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13, 14,15,16,17, 82,83,84,85,86	
2	Гимнастика с основами акробатики	23		Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.
А	Строевые приёмы и упражнения	1		

	Разные виды ходьбы.	6		
-	ходьба на полусогнутых ногах	0,027X36=1	26,27, 28,29, 30,31,32,33,34 35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44, 45,46,47,48,49, 50,51,52,53,54, 55,56,57,58,59, 60,61	
	в приседе	0,027X36=1	26,27, 28,29, 30,31,32,33,34, 35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44, 45,46,47,48,49, 50,51,52,53,54, 55,56,57,58,59, 60,61	
-	на носках,	0,027X36=1	26,27, 28,29, 30,31,32,33,34, 35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44, 45,46,47,48,49, 50,51,52,53,54, 55,56,57,58,59, 60,61	
	широким шагом	0,027X36=1	26,27, 28,29, 30,31,32,33,34, 35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44, 45,46,47,48,49, 50,51,52,53,54, 55,56,57,58,59, 60,61	
	с высоким подниманием коленей;	0,05X36=2	26,27, 28,29, 30,31,32,33,34, 35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44, 45,46,47,48,49, 50,51,52,53,54, 55,56,57,58,59, 60,61	
	Выполнение команд:	6		
-	«По порядку рассчитайсь!»,	0,1X10=1	31,32,33,34,35, 36,37,38,39,40	
-	«На первый-второй рассчитайсь!»;	0,11X9=1	32,33,34,35,36, 37,38,39,40	
-	Повороты направо, налево, кругом.	0,12X8=1	33,34,35,36,37, 38,39,40	

-	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	0,04X23=1	39,40,41,42,43, 44,45,46,47,48, 49,50,51,52,53, 54,55,56,57,58, 59,60,61	
-	Передвижения в колонне по одному.	0,09X21=2	41,42,43,44,45, 46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55, 56,57,58,59,60, 61	
	Гимнастические упражнения:	11		
-	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	0,25X8=2	31,32,33,34, 35,36,37,38	
-	Отжимание в упоре лёжа.	0,4X5=2	39,40,41,42, 43	
	Подтягивание на высокой перекладине.	0,11X18=2	44,45,46,47,48, 49,50,51,52,53, 54,55,56,57,58, 59,60,61	
	Подтягивание на низкой перекладине.	0,11X18=2	44,45,46,47,48, 49,50,51,52,53, 54,55,56,57,58, 59,60,61	
	Группировка. Перекаты в группировке.	0,09X11=1	51,52,53,54,55, 56,57,58,59,60, 61	
	Кувырок вперёд.	0,33X6=2	56,57,58,59,60, 61	
	Подвижные игры	25+19=44		Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам
А	Подвижные игры на основе л/атлетики с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале:	9		
1	Правила игры. Считалки.	0,15X2=0,3	1,82	
2	<i>Игры для формирования осанки. «Замри»</i>	0,15X2=0,3	1,82	
3	Эстафеты с переноской предметов на голове	0,15X2=0,3	2,83	

4	Игры с бегом. «Давай подружиться»	0,15X2=0,3	3,84	
5	«Салки-догонялки»	0,15X2=0,3	4,85	
6	«Кот и мыши»	0,15X2=0,3	4,85	
7	Игры с мячом. «Гонка мячей»	0,15X2=0,3	5,86	
8	«Охотники и утки»	0,15X2=0,3	6,87	
	Эстафеты с мячом.	0,15X2=0,3	7,88	
10	Вышибалы.	0,15X2=0,3	7,8	
11	Игры с прыжками. «Волк во рву»	0,15X2=0,3	8,89	
12	«Прыжки по кочкам»	0,15X2=0,3	8,89	
13	«Прыгающие воробушки»	0,15X2=0,3	9,90	
14	Игры со скакалкой. «Удочка»	0,15X2=0,3	9,90	
15	«Часы пробили...»	0,15X2=0,3	10,91	
16	Игры с метанием. «Метко в цель»	0,15X2=0,3	10,91	
17	«Кто дальше бросит»	0,15X2=0,3	11,92	
18	«Движущаяся мишень»	0,15X2=0,3	11,92	
19	Игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты»	0,03X10=0,3	12,13,14, 15, 16, 17,92, 93, 94, 95	
20	«Не оступись»,	0,03X10=0,3	12,13,14 15, 16,17,92, 93, 94, 95	
21	«Пятнашки»,	0,3	1	
22	«Кто быстрее»,	0,15X2=0,3	2,83	
23	«Горелки»,	0,15X2=0,3	3,84	
24	«Рыбки»,	0,15X2=0,3	4,85	
25	«Салки на болоте»,	0,15X2=0,3	5,86	
26	«Пингвины с мячом»,	0,15X2=0,3	6,87	
27	«Быстро по местам»,	0,15X2=0,3	7,88	
28	«К своим флажкам»,	0,15X2=0,3	8,89	
29	«Точно в мишень»,	0,15X2=0,3	9,90	
30	«Третий лишний».	0,03X9=0,3	12,13,14 15,16,17, 93,94,95,	
В	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:	9		
38	«У медведя во бору»	0,32X2=0,64	31,32	
39	«Раки»	0,32X2=0,64	33,34	
40	«Тройка»	0,32X2=0,64	35,36	
41	«Бой петухов»	0,32X2=0,64	37,38	
42	«Совушка»	0,32X2=0,64	55,56	
43	«Салки-догонялки»	0,21X3=0,64	57,58,61	

44	«Альпинисты»	0,32X2=0,64	43,44	
45	«Змейка»	0,32X2=0,64	45,46	
46	«Не урони мешочек»	0,32X2=0,64	47,48	
47	«Петрушка на скамейке»,	0,32X2=0,64	49,50	
48	«Пройди бесшумно»,	0,32X2=0,64	51,52	
49	«Через холодный ручей»	0,16X4=0,64	53,54,59,60	
Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:				
50	«Становись —разойдись»,	0,32X2=0,64	39,40	
51	«Смена мест».	0,32X2=0,64	41,42	
Г	Баскетбол	10		
-	Ведение мяча.	0,83X2=1,66	62,63	
-	Бросок и ловля баскетбольного мяча снизу.	0,83X2=1,66	64,65	
-	Бросок и ловля набивного мяча	0,83X2=1,66	66,67	
-	Игра «Передал – садись».	1,66	68	
	Игра «Мяч соседу».	1,66	69	
	Игра «Перестрелка»	0,83X2=1,66	70,71	
Д	Волейбол	10		
	прием мяча снизу двумя руками	1X3=3	72,73,74	
	передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	0,66X3=2	75,76,77	
	нижняя прямая подача	0,75X4=3	80,81,82,83	
Подвижные игры:				
	«Не давай мяча водящему»,	0,2X5=1	72,73,74,75,76	
	«Круговая лапта».	0,2X5=1	77,78,79,80,81,	
Е	Мини-футбол	6		
-	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	1	96	
-	ведение клюшкой, с остановкой по сигналу	1	97	
-	с обводкой стоек	1	98	
	Игра « Метко в цель»,	1	99	
	подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок м. на заданное расстояние	1	100	
	Эстафеты с предметами и без предметов.	0,5X2=1	101,102	
	Всего	102		

3 класс

/п	Учебные разделы и темы 3 класс	Количество часов	№ урока	Характеристика деятельности учащихся
I	Знание о физической культуре	4		
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	0,8		Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
А	Физическая культура в Междуречье.	0,2	18	
Б	Физическая культура в Древнем Египте.	0,2	18	
В	Физическая культура в Древней Греции.	0,2	19	
Г	Физическая культура в Древнем Риме.	0,2	19	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	0,8		Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
А	Физическая культура в Древнем Риме.	0,4	20	
Б	Рыцарские турниры.	0,4	20	
3	Физическая культура народов разных стран	0,8		Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
А	Особенности физической культуры Древнего Китая.	0,26	21	
Б	Особенности физической культуры Японии.	0,26	21	
В	Особенности физической культуры Индии.	0,26	21	
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	0,8		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
А	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.	0,8	22	
5	Основные двигательные качества человека	0,8		Объяснять значение основных понятий учебной

А	Способы развития выносливости	0,16	23	темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Б	Способы развития силы	0,16	24	
В	Способы развития быстроты	0,16	24	
Г	Способы развития гибкости	0,16	25	
Д	Способы развития ловкости	0,16	25	
I	Организация здорового образа жизни	3		
1	Правильное питание	1,5		Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
А	Правила здорового питания.	0,75	26	
Б	Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.	0,75	27	
2	Правила личной гигиены	1,5		Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
А	Функции кожи.	0,75	28	
Б	Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.	0,75	28	
II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2		
1	Измерение длины и массы тела	1		Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.
А	Способы измерения длины тела с помощью линейки	0,33	29	
Б	Измерение массы тела	0,33	29	
В	Понятие о среднем росте и весе школьника	0,33	29	
2	Оценка основных двигательных качеств	1		Регулярно вести дневник самоконтроля;

А	Правила ведения дневника самоконтроля	0,2		понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Б	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10м), выносливости (бег на дистанции 1км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	0,2	30	
В	Простейшие двигательные тесты быстроты движений для проверки (бег на короткие дистанции до 10м).	0,2	30	
Г	Простейшие двигательные тесты для проверки выносливости (бег на дистанции 1км).	0,2	30	
Д	Простейшие двигательные тесты для проверки гибкости (наклон вперёд из положения стоя).	0,2	30	
У	Физкультурно – оздоровительная деятельность	4		
1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	0,8	21	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
А	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой.	0,4	18	
Б	Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	0,4	18	
2	Физические упражнения для физкультминуток	0,8		Выполнять физкультминутки в домашних условиях
А	Упражнения для активизации кровообращения в	0,8	23	

	конечностях			
3	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	0,8		Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
А	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону).	0,4	20	
Б	Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	0,4	20	
4	Упражнения для профилактики нарушений зрения	0,8		Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
А	Согревание глаз ладонями.	0,4	18	
Б	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.	0,4	18	
5	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	0,8		Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
А	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений).	0,2	24	
Б	Упражнения для развития быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»)	0,2	19	

В	Упражнения для развития выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений)	0,2	25	
Г	Упражнения для развития гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	0,2	22	
У	Спортивно-оздоровительная деятельность	89		<u>Личностные УУД:</u> Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; <i>формирование первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</i>
1	Лёгкая атлетика	23		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
А	Основные фазы бега.	2,55	1	
Б	Беговые упражнения на короткие дистанции 10–30 м.	2,55	1	
В	Беговые упражнения на выносливость до 1 км.	0,85X3=2,55	5,6,7	
Г	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	0,85X3=2,55	2,3,4,	
Д	Беговые упражнения с ускорением.	0,85X3=2,55	2,3,4	
Е	Высокий старт.	0,85X3=2,55	5,6,7	
Ж	Прыжковые упражнения в длину с места	0,85X3=2,55	8,9,10	
З	Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание»	0,36X7=2,55	11,12,13,14 15,16,17	
А	Метания малого мяча	2,55		
-	способы держания мяча	0,85	8	
-	фазы метания	0,425X2=0,85	8,9	
	метание на дальность	0,425X2=0,85	9,10	
	Гимнастика с основами акробатики	23		Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения
А	Строевые упражнения и строевые приёмы:	3,83		
-	построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны	0,135X7=0,95	26,27,28,29, 30, 31,32	
-	перестроение из одной шеренги в две	0,31X3=0,95	33,34,35	
	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!».	0,31X3=0,95	36,37,38	

	передвижения в колонне с изменением скорости	0,31X3=0,95	39,40,41	
	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1 –2 перекладины)	0,77X5=3,83	46,47,48,49,50	
	Лазание по канату	0,77X5=3,83	57,58,59,60,61,	
	Ползание по- пластунски.	0,41X2=3,83	51,52	
	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	0,95X4=3,83	53,54,55,56,	
	Упражнения с гимнастической палкой	0,95X4=3,83	42,43,44,45	
	Подвижные и спортивные игры	24+19=43		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
	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний на материале л/атлетики::	10		
-	Упр. на выносливость и координацию	0,38	1	
-	«Не оступись»,	0,38	1	
	«Пятнашки»,	0,38	2	
	«Кто быстрее»,	0,38	2	
	«Горелки»,	0,38	3	
	«Рыбки»,	0,38	3	
	«Салки на болоте»,	0,38	3	
	«Пингвины с мячом»,	0,38	4	
	«Быстро по местам»,	0,38	4	
	«К своим флажкам»,	0,38	5	
	«Точно в мишень»,	0,38	5	
	«Третий лишний».	0,38	5	
	Перестрелка.	0,38	6	
	«Пустое место».	0,38	6	
	Снайпер.	0,38	6	
	Вызов номеров,	0,38	7	
	Защита стойки.	0,38	7	
-	Дальний бросок.	0,38	7	
	«Кольцеброс».	0,38	8	
	«Посадка картофеля».	0,38	8	
	Удочка.	0,38	8	

	Горячая картошка	0,04X9=0,38	9,10,11,12,13, 14,15,16,17	
	Передал –садись	0,04X9=0,38	9,10,11,12,13, 14,15,16,17	
	«Гонки мячей по кругу».	0,04X9=0,38	9,10,11,12,13, 14,15,16,17	
	на материале гимнастики с основами акробатики:	7		
	игровые задания с использованием строевых упражнений	0,35X2=0,7	31,32	
	упр. на внимание. Силу. Ловкость , быстроту и координацию.	0,07X9=0,7	33,34,55,56,57, 58,59,60,61	
	«У медведя во бору»,	0,35X2=0,7	35,36	
	«Раки»,	0,35X2=0,7	37,38	
	«Тройка»,	0,35X2=0,7	39,40	
	«Бой петухов»	0,35X2=0,7	41,42	
	«Змейка»,	0,23X3=0,7	43,44,45	
	«Не урони мешочек»,	0,23X3=0,7	46,47,48	
	«Петрушка на скамейке»,	0,23X3=0,7	49,50,51	
	«Пройди бесшумно»,	0,23X3=0,7	52,53,54	
	Баскетбол	10		
	Ловля и передача мяча	1,11X3=3,33	62,63,64	
	Ведение	1,11X3=3,33	65,66,67	
	Бросок в цель	0,83X4=3,33	68,69,70,71	
	Волейбол	10		
	прием мяча снизу двумя руками	0,83X2=1,66	73,74	
	передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх	0,83X2=1,66	75,76	
	нижняя прямая подача	0,83X2=1,66	77,78	
	подвижные игры:			
	«Не давай мяча водящему»,	1,66	79	
	«Круговая лапта».	0,83X2=1,66	80,81	
	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность	1,66	72	
	Элементы футбола	6		
	удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	0,5	96	

	удары внутренней частью подъема стопы	0,5	96	
	остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы	0,5	97	
	остановка мяча подошвой	0,5	97	
	ведение мяча носком ноги	0,5	98	
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	0,5	98	
	ведение клюшкой	0,5	99	
	ведение с остановкой по сигналу	0,5	99	
	ведение с обводкой стоек	0,5	100	
	Игра «Метко в цель»	0,5	100	
	подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок м. на заданное расстояние	0,5	101	
	Эстафеты с предметами и без предметов.	0,5	102	
	Всего	102		

4 класс

/п	Учебные разделы и темы 4 класс	Количество часов	№ урока	Характеристика деятельности учащихся
	Знание о физической культуре	4		
	История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	0,66		Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России
	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями.	0,22	18	
	Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России.	0,22	19	

	Популярные виды спорта в современной России	0,22	20	
	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	0,66		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
	Причины возрождения Олимпийских игр.	0,16	21	
	Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр.	0,16	21	
	Олимпийский огонь и Олимпийские кольца.	0,16	21	
	Церемония открытия Олимпийских игр	0,16	21	
	Опорно-двигательная система человека	0,66		Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека
	Функции частей скелета человека.	0,13	22	
	Скелет конечностей человека.	0,13	22	
	Характеристика мускулатуры человека.	0,13	22	
	Сухожилия.	0,13	22	
	Типы соединений костей.	0,13	22	
	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	0,66		Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах
	Виды травм.	0,33	23	
	Понятие «разминка»	0,33	23	
	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	0,66		Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
	Строение дыхательных путей человека.	0,11	24	
	Этапы процесса дыхания.	0,11	24	
	Тренированность дыхательной системы.	0,11	24	
	Правильное дыхание.	0,11	24	
	Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие.	0,11	24	
	Вред курения	0,11	24	
	Способы передвижения человека	0,66		Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки»,

	Ходьба	0,11	25	«лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
	Бег	0,11	25	
	Прыжки	0,11	25	
	лазание	0,11	25	
	ползание	0,11	25	
	плавание как способы передвижения человека	0,11	25	
I	Организация здорового образа жизни	3		
	Массаж	3		Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
	Причины утомления.	1	26	
	Понятие о массаже, его функции.	1X2=2	27,28	
II.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2		
	Измерение сердечного пульса	1		Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
	Понятие «сердечный пульс».	0,5	29	
	Самостоятельное измерение сердечного пульса	0,5	29	
	Оценка состояния дыхательной системы	1		Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.	0,5	30	
	Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	0,5	30	
V	Физкультурно – оздоровительная деятельность	4		
	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	0,8		Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
	Приседания	0,11	18	
	наклоны вперёд	0,11	18	
	стойка «ласточка»,	0,11	18	
	наклоны стоя на коленях	0,11	18	

	прогибания назад лёжа на животе	0,11	18	
	махи руками и ногами влево и вправо	0,11	18	
	упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	0,11	18	
	Физические упражнения для физкультминуток	0,8		Выполнять физкультминутки в домашних условиях
	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	0,8	19	
	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	0,8		Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки			
	многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону	0,4	19	
	поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	0,4	19	
	Упражнения для профилактики нарушений зрения	0,8		Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.	0,4	20	
	Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	0,4	20	
	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	0,8		Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для
	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах,	0,2	21	

	прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений).			развития основных двигательных качеств
	Упражнения для развития быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м),	0,1X2=0,2	22,23	
	Упражнения для развития выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности),	0,2	24	
	гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	0,2	25	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	89		
	Лёгкая атлетика	18+5=23		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
	Беговые упражнения :	0,58X3=1,76	1,2,4	
	Бег на короткие дистанции 10–60 м	0,58X3=1,76	2,3,4	
	Бег на дистанцию до 1 км	1,76	9	
	Бег с изменением направления движения.	0,88X2=1,76	5,6	

	Бег с поворотами вокруг своей оси	0,44X4=1,76	1,2,3,4	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»
	Бег спиной вперёд	0,44X4=1,76	1,2,3,4	
	Бег с чередованием максимальной и средней скорости	0,88X2=1,76	7,8	
	Высокий старт.	0,88X2=1,76	7,8	
	Прыжки в длину с разбега	0,88X2=1,76	9	
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1,76	11	
	Многоскоки	0,44X4=1,76	1,2,3,4	
	Метание малого мяча на дальность с разбега	0,293X6=1,76	12,13,14 15,16,17	
	Упр. на выносливость и координацию.	0,293X6=1,76	1,2,3,4,5 6,	
	Гимнастика с основами акробатики	20+3=2 3		Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса).	0,31X12=3,83	31,3 2,33, 34,35,36, 37,38,39, 40,41,42,	
	Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки).	0,14X27=3,83	34,3 5,36, 37,38,40, 41,42,43, 44,45,46, 47,48,49, 50,51,52, 53,54,55, 56,57,58, 59,60,61	
	Лазание по канату.	0,29X13=3,83	49,50,51, 52,53,54, 55,56,57, 58,59,60, 61	
	Ползание по-пластунски.	0,91X2=3,83	37,38	
	Кувырок вперёд.	0,76X5=3,83	39,40,41, 42,43	
	Стойка на лопатках	0,76X5=3,83	44,45,46, 47,48	

	Подвижные и спортивные игры	$20 + 17 + 6 = 43$		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
	Подвижные игры на основе лёгкой атлетики			
	«Лапта»	1	1	
	«Снайпер»	1	2	
	«Вызов номеров»	$0,5 \times 2 = 1$	2,3	
	«Передал – садись».	1	3	
	Эстафеты	1	4	
	«Белые медведи».	1	5	
	«Пустое место»	1	6	
	«Салки на марше».	1	7	
	«Прыжки по полосам»	1	8	
	Горячая картошка.	1	9	
	Удочка	1	10	
	«Посадка картофеля»	1	11	
	«Смена сторон»	$0,16 \times 6 = 1$	12,13,14 15,16,17	
	Баскетбол	10		
	Правила и элементы игры в баскетбол :	0,2	62	
	ведение мяча левой и правой руками	$0,95 \times 4 = 3,8$	62,63,64,65	
	передача мяча одной и двумя руками от груди	$1 \times 2 = 2$	66,67	
	бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками	$1 \times 2 = 2$	68,69	
	Подвижные игры с мячом	$1 \times 2 = 2$	70,71	
	Волейбол	10		
	Правила и элементы игры в волейбол :	0,66	72	
	нижняя прямая и верхняя прямая подачи	$0,83 \times 2 = 1,66$	77,78	

	приём и передача мяча двумя руками сверху	0,88X3=2,66	72,73,74	
	приём мяча двумя руками снизу	0,83X2=1,66	75,76	
	Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену	1,66	79	
	Подвижные игры с мячом	0,83X2=1,66	80,81	
	<i>Элементы футбола</i>	10		
	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1,42	96	
	ведение клюшкой	0,47X3=1,42	97,98,99	
	с остановкой по сигналу	0,83X2=1,42	97,98,99	
	с обводкой стоек	0,83X2=1,42	97,98,99	
	Игра «Метко в цель»	1,42	100	
	подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок м. на заданное расстояние	1,42	101	
	Эстафеты с предметами и без предметов.	1,42	102	
	Всего	102		

