

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32**

«Принято» на заседании кафедры Протокол № <u>1</u> от «26» августа <u>2021</u> г.	«Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32 Протокол № <u>2</u> от «26» августа 2021 г.
------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
1-4 классы
Предмет, класс

Количество часов на год: 1 классы - 99 часов
2-4 классы - 102 часа

Всего в неделю 3 часа.

Уровень базовый

г. Калининград

2021 – 2022 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286
2. Примерной основной образовательной программы начального образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020)
3. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич), предметной линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 2019 г.
4. Учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 кл, учебник для общеобразовательных учреждений, М. Просвещение. 2021
5. Программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

1. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 99 ч; 2 класс-102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс -102 ч. В том числе внутрипредметный модуль «Игры народов России».

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	2	33	99
2 класс	2	34	102
3 класс	2	34	102
4 класс	2	34	102
			405 часов за курс

2. Рабочая программа ориентирована на линию УМК :

1. Физическая культура. 1-4 классы, учебник для общеобразовательных организаций под. ред. В. И. Лях. М. «Просвещение» 2021, 175 с.
2. Физическая культура. 3 классы, учебник для общеобразовательных организаций под. ред. А.П.Матвеев, М. «Просвещение» 2021, 95 с.
3. Физическая культура. 4 классы, учебник для общеобразовательных организаций под. ред. А.П.Матвеев, М. «Просвещение» 2021, 111 с.
4. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы М. «Просвещение», 2019, 63 с.

3. В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 социокультурными 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.

Патриотическое воспитание:

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

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.

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;

- 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.

Формирование культуры здоровья:

-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. 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;

-экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира;

-универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: — ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

-выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

-моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

-устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

-классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком:

-по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; -приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору); -самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

-формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

-овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

-использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

-использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

-описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

-строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

-организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

-проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

-продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

-контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

-предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

-проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

4.Содержание учебного предмета

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.

Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

Физические упражнения Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Равновесие («эшапе») - колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»). Игры и игровые задания, спортивные эстафеты Музыкально-сценические игры: «Весело свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

Партерная разминка. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) -вытянуть колени -подняться на полупальцы - опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, -перед собой, ловля скакалки («эшапе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации .

Примеры Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) - бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) - шаг вперёд с поворотом тела на 360° -ловля мяча -исходное положение. Исходное положение-кувырок вперёд -«берёзка» -выход из «берёзки» кувырком назад.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально.

Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста.

Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в

сторону, пытаясь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину. Выполнение показательных упражнений (на выбор). Тестирование (Приложение 1).

5. Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельности.

Формы учебных занятий: физическое воспитание в школах осуществляется в самых разнообразных формах физической культуры.

В их числе:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- спортивно-массовые мероприятия;
- самостоятельные занятия;
- мониторинг физической подготовленности обучающихся.

Виды учебной деятельности.

Проектная и исследовательская деятельность. Мониторинговые исследования, системные наблюдения и анализ параметров и состояния физической подготовленности обучающихся. Данное направление представляет собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств обучающихся и позволяет учителям отслеживать динамику уровня физической подготовленности каждого ученика, группы, класса. Показ, рассказ, выполнение заданий под контролем учителя, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий, выполнение заданий на оценку, спортивные и подвижные игры.

6. Концепция преподавания учебного предмета.

Содержанию рабочей программы учтена принятая концепция преподавания учебного предмета. На уровне начального общего образования у обучающихся следует обеспечить формирование познавательных интересов к занятиям физической культурой, навыков здорового образа жизни как основы физического воспитания. Приоритетами в обучении являются:

- получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики;
- приобретение двигательного опыта и интеллектуального развития средствами различных видов спорта, не наносящих ущерба здоровью обучающихся;
- получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности;

-использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового образа жизни;

-в ходе достижения планируемых результатов освоения общеобразовательных программ учитывать необходимость формирования антидопингового мировоззрения и поведения.

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 1

Учитель Алешина Валентина Петровна

Количество часов

Всего 99 час; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Административных контрольных уроков ч.

№ п/п	Тематический раздел (общее количество часов)	Контролируемые элементы содержания	Планируемые образовательные предметные результаты	Целевые приоритеты воспитания	Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Участие в беседе о здоровом образе жизни, Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Рассказать об Олимпийских играх-символике и традиции. Знать гигиену человека. Знать строение организма	Знать и уметь рассказать, что такое Олимпийские игры, каие символы и традиции у них существуют. Знать что-такое дистанция и как ее можно удержать. Знать что такое гигиена. Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания кровообращения, поймут необходимости и смысл проведения простейших закаливающих процедур	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;	
2	Способы физкультурной деятельности	-владение знаниями об организации самостоятельных занятий; - умение составлять комплексы упражнений с учетом полученных	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направлен-	- к своему отечеству,	

	и	данных исследования	ности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; .	своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;	
3	Физическое совершенствование (99) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (интеллектуальное, физическое, эмоциональное, социальное),.	- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;	
3,1	Гимнастика с элементами акробатики строевые упражнения 17 часов	-степень владения техникой гимнастических упражнений; -степень владения элементами страховки и само страховки; -владение гимнастической терминологии	Знать, что такое гимнастика, элементы акробатики. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Выполнять	- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого,	

			упражнения в висах на гимнастической стенке, лазанья и перелезания, упражнения в равновесии. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей	но увлекательного учебного труда; - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;	
3,2	Равновесие, строевые упражнения	-степень владения техникой строевых упражнений и равновесий; -степень владения элементами страховки и само страховки;	Знать что такое равновесие. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения	- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства	
3,3	Прыжок, лазание	Лазанье и передвижение.. Разминка, направленная на сохранение осанки.	Формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную деятельность. . Выполнять упражнения в висах на гимнастической стенке, лазанья и перелезания, упражнения в равновесии.		
3,4	Легкая атлетика 21 час	Уметь выполнять разминку. направленную на развитие координации движений. Уметь выполнять технику различных видов	Развитие координации движений..Понмать правила тестирования бега. Выполнять бег с равномерной		

		бега. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Преодоление полосы препятствий.	скоростью с высокого старта по учебной дистанции; Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции	одионочества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, твечающим за свое собственное будущее	
3,5	Прыжки в длину с разбега, места . Прыжок в высоту.	- владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по прыжкам в длину, в высоту; - сдача контрольного норматива; - степень владения техникой выполнения задания	Знать что такое прыжки в высоту и в длину. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Демонстрировать технику прыжка на одной ноге, через веревочку (40 см) с 3-5 беговых шагов.		
3,6	Кроссовая подготовка - 21 час	Уметь выполнять технику различных видов бега. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Преодоление полосы препятствий.	Развитие координации движений. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции		
3,7	Подвижные игры с элементами спортивных игр (20)	Владение знаниями о правилах игры, жестикуляции судей; - степень владения техникой выполнения баскетбольных, волейбольных, фтбольных упражнений; Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Упражнения в с мячами в парах. Упражнения с мячами , ведение , броски, ловля, перебрасывание.	Знать как проводится разминка с мячами, как выполнять ведение мяча, его ловля и броски. Демонстрировать технические действия в подвижных играх на материале гимнастических упражнений с основами акробатики, на материале легкой атлетики, на материале спортивных игр. демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча,		

			передача мяча двумя руками от груди, броски мяча в корзину; двумя руками снизу, одной рукой от плеча); волейбол (подбрасывание мяча, прием и передача мяча.
3,8	Метание малого мяча	Владение знаниями по Т/Б, -степень владения техникой метания различных предметов на точность; -тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность. Правильно выполнять технику основных движений в метании мяча. Демонстрировать технику метания мяча с места и с разбега, в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м
4	ВПМ «Игры народов России»» 22	Владение знаниями о правилах игры, жестикуляции судей; - степень владения техникой выполнения баскетбольных, волейбольных, фтбольных упражнений;Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. .	Знать правила игр. Знать что такое темп и ритм. Понимать правила подвижных игр.

Тематическое планирование по физической культуре

предмет

Классы 2

Учитель Спиридонова Юлия Алексеевна

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов _____ ч.;

Административных контрольных уроков ч.

№ п/п	Тематический раздел (общее количество часов)	Контролируемые элементы содержания	Планируемые образовательные предметные результаты	Целевые приоритеты воспитания	Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Физическая культура в начальной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией	Демонстрация слайдов с изображением костно-мышечной системы человека. Формирование опорно-двигательного аппарата - видеоматериал Уметь описывать основные формы оздоровительных занятий Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; Устанавливать общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и	

		<p>отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Современные Олимпийские игры.</p>	<p>проведения самостоятельных занятий</p>	<p>ощущения уверенности в завтрашнем дне;</p> <p>- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;</p> <p>- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;</p> <p>- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания</p>	
2	<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p>	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью</p> <p>Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Способы измерения и оценивания осанки.</p>	<p>Уметь составлять индивидуальный режим дня, определять основные индивидуальные виды деятельности, их временные диапазоны и последовательности в выполнении</p> <p>Измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;</p>		

		<p>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом</p>		<p>благоприятного микроклимата в своей собственной семье;</p> <p>- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;</p> <p>- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;</p>	
3 3.1	Физическое совершенствование (102) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток,</p>	<p>Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;</p> <p>-составлять комплексы утренней гимнастики и применять их для</p>	<p>- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</p>	

		<p>дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядки.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.</p> <p>Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование малыми (теннисными) мячами).</p> <p>Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей)</p>	самостоятельной деятельности	<p>- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;</p> <p>- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее</p>	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подвижные игры 18 час	<p>Упражнения Подвижные игры на материале: - гимнастических упражнений с основами акробатики на материале легкой атлетики: на материале спортивных игр.</p>	<p>Правила проведения эстафет. Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами и другими предметами.</p> <p>Демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди, броски мяча в корзину; двумя руками снизу, одной рукой от плеча); волейбол (подбрасывание мяча, прием и</p>		

			передача мяча).
	Баскетбол	Упражнения игры баскетбол: ведение мяча, стоя на месте, правой, левой рукой, в ходьбе и беге с изменением направления движения; Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину: двумя руками снизу, одной рукой от плеча	Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Описывать технику игровых действий и приемов; -демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
	Волейбол	Упражнения игры волейбол: подбрасывание мяча, прием и передача мяча. Поддача мяча: нижняя прямая поддача	Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Описывать технику игровых действий и приемов. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Демонстрировать технику подбрасывание мяча, прием и передача мяча
3.3	Легкая атлетика 21 час	Беговые упражнения на короткие дистанции. Бег на скорость. Бег на выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции

			Соблюдать правила ТБ
	Прыжки в длину. В высоту	Прыжки на одной ноге. Прыжки через веревочку (40 см) с 3-5 шагов разбега. С высоты. Через мячи. Прыжок в длину с места.	Знать что такое прыжки., как они выполняются. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений соблюдать правила ТБ. Демонстрировать технику прыжка на одной ноге, через веревочку (40 см) с 3-5 беговых шагов
	Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния от 4 до 8 м, в движении.	<u>Описывать</u> т-ку метания малого мяча, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок в процессе освоения. Демонстрировать технику метания мяча с места и с разбега, в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м
	Бег на средние дистанции 21 час	Беговые упражнения на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.	Описывать т-ку выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и исправлять ошибки в процессе освоения. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
3.4	Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	Акробатические комбинации. Висы и упоры. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост.	Правильно выполнять акробатические упражнения. Знать, что такое гимнастика, элементы акробатики. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие

		Лазанье и перелезание. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	гибкости, координации и формирование телосложения. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали.	
3.5	ВПМ «Игры народов России» 24 часа	Игры: «Народный мяч», «Лапта», «Падающая палка», «Салки в два круга», «Разрывные цепи», «Шапка канатоходца»	Объяснить правила игры. Демонстрировать технико-тактические действия в подвижных играх с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей Организовать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками	

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 3

Учитель Спиридонова Юлия Алексеевна

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ч.;

Административных контрольных уроков ч.

№ п/п	Тематический раздел (общее количество часов)	Контролируемые элементы содержания	Планируемые образовательные предметные результаты	Целевые приоритеты воспитания	Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Владение знаниями и активном участии в беседах о физической культуре, здоровом образе жизни Истории физической культуры. Олимпийских играх Древней греции. (сообщения). Домашнее задание	Характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; Формируют представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками. Демонстрация слайдов с изображением костно-мышечной системы человека.	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем	

			Формирование опорно-двигательного аппарата – видеоматериал.	дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;	
2	Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)	Владение знаниями и активно участия в беседах о режиме дня -составление индивидуального режима дня (домашняя творческая работа) - составление кроссворда по теме «Режим дня» (домашняя творческая работа) Исследовательская деятельность.	Уметь составлять индивидуальный режим дня, определять основные индивидуальные виды деятельности. Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; -составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий	- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;	
3 3.1	Физическое совершенствование (102ч) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)		Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с	- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного	

			учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	труда;	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. 18 часов Баскетбол 9 часов	Владение знаниями об истории развития игры, о правилах игры. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. - степень владения техникой выполнения баскетбольных упражнений; -тестирование контрольных нормативов по баскетболу; -степень технико-тактических взаимодействий в учебной игре	Выполнять технические приемы в баскетболе. Выполнять правила игры. Выполнять тактические приемы в игре. Играть в баскетбол по упрощенным правилам В процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия	- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо	
	Волейбол 9 часов	- владение знаниями о правилах игры, истории развития игры; - степень владения техникой выполнения волейбольных упражнений (прием мяча снизу двумя руками, прямая нижняя подача). -тестирование кон-	Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Выполнять технические приемы . Играть в волейбол по упрощенным правилам. В процессе игровой и соревновательной деятельности	выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и	2 часа приложение №2

		трольных нормативов по волейболу;	будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия	самореализующимся личностям, твечающим за свое собственное будущее	
3.3	Легкая атлетика 21 час	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями о правилах проведения соревнований по спринтерскому бегу, правила Т/Б при проведении занятий по спринтерскому бегу; -выполнение контрольного норматива; - умение выделять фазы спринтерского бега, знать и характеризовать каждую из них 	<p>Выполнять технику спринтерского бега, передачу эстафетной палочки, Выполнять технику спринтерского бега на результат.</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей</p>		
	Прыжки в длину. Прыжок в высоту	<p>Владение знаниями по ТБ, о правилах проведения тестирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольного норматива; -степень владения техникой выполнения прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. 	<p>Выполнять технику прыжка. .Выполнять правила подбора разбега.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>		

	Метание малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по метанию малого мяча; - сдача контрольного норматива; - степень владения техникой выполнения задания; метание мяча с места, с 1-3 шагов разбега, метание мяча на дальность. 	<p>Выполнять метание мяча на заданное расстояние.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>
	Бег на средние дистанции 21 час	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей
3.4	Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении комбинаций.	<p>Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне.</p> <p>Выполнять технику выполнения лазанья по канату в три приема.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастической перекладине (девочки),</p>

			<p>переворот туловища в висе на гимнастической перекладине, переворот назад из вися стоя присев (мальчики);</p> <p>Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня.</p> <p>Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей</p>	
3.5	ВПМ «Игры народов России» 20 часов	Степень владения навыками игры. и применения тактико – техничскими действиями; Проектная деятельность.	<p>Демонстрировать технико-тактические действия в подвижных играх с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей. Знать правила проведения подвижных игр. Организовать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	

Тематическое планирование по физической культуре
предмет

Классы 4

Учитель Алешина Валентина Петровна

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Плановых контрольных уроков ____, зачетов ____, тестов ____ ч.;

Административных контрольных уроков ч.

№ п/п	Тематический раздел (общее количество часов)	Контролируемые элементы содержания	Планируемые образовательные предметные результаты	Целевые приоритеты воспитания	Кол-во часов на контрольные, лабораторные, практические работы
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Владение знаниями и активном участии в беседах о физической культуре, здоровом образе жизни Истории физической культуры. Олимпийских играх Древней греции. (сообщения). Домашнее задание	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Знать, что такое физическая культура. Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня. Составлять дневник	Создание благоприятных условий для развития ценностных отношений: - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья; - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения	

			<p>физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики.</p> <p>Научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств.</p> <p>Оценивать величину нагрузки по ЧСС во время выполнения физических упражнений</p>	<p>уверенности в завтрашнем дне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать; - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека; - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье; - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но 	
2	Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)	<p>Владение знаниями и активно участия в беседах о режиме дня</p> <p>-составление индивидуального режима дня (домашняя творческая работа)</p> <p>-составление кроссворда по теме «Режим дня» (домашняя</p>	<p>Уметь составлять индивидуальный режим дня, определять основные индивидуальные виды деятельности, их временны диапазоны и последовательности в выполнении.</p>		

		творческая работа) . Исследовательская деятельность.		увлекательного учебного труда;	
3 3.1	Физическое совершенствование (102ч) из них: Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	Мониторинг физической подготовленности учащихся.	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.	- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;	2 часа приложение №1
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры -18 час Баскетбол 9 часов	Владение знаниями об истории развития игры, о правилах игры. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину двумя руками с места. - степень владения техникой выполнения баскетбольных упражнений; - тестирование контрольных нормативов по баскетболу; - степень технико-тактических взаимодействия в учебной игре	Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Выполнять технические приемы в баскетболе. Выполнять правила игры. Выполнять тактические приемы в игре. Демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (бросок мяча в корзину двумя руками с места) Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять тестовые нормативы.	- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы,	3 часа приложение №2

				самоопределяющимся и самореализующимся личностям, твечающим за свое собственное будущее	
	Волейбол 9 часов	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями о правилах игры, истории развития игры; - степень владения техникой выполнения волейбольных упражнений (передача мяча двумя руками снизу, нижняя боковая подача). - тестирование контрольных нормативов по волейболу; 	<p>Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет.</p> <p>Выполнять технические приемы.</p> <p>Демонстрировать передача мяча двумя руками снизу, нижняя боковая подача).</p> <p>Играть в волейбол по упрощенным правилам</p>		2 часа приложение №2
3.3	Легкая атлетика 21 час	<ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями о правилах проведения соревнований по спринтерскому бегу, правила Т/Б при проведении занятий по спринтерскому бегу; - выполнение контрольного норматива; - умение выделять фазы спринтерского и эстафетного бега, знать и характеризовать каждую из них 	<p>Выполнять технику спринтерского бега, передачу эстафетной палочки,</p> <p>Выполнять технику спринтерского бега на результат.</p> <p>Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции.</p> <p>Выполнять тестовые нормативы.</p> <p>Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений дыхательной и зрительной гимнастики.</p>		2 часа приложение №3
	Прыжки в длину.	Владение знаниями по	Выполнять технику прыжка.		

	Прыжок в высоту	ТБ, о правилах проведения тестирования. - сдача контрольного норматива; -степень владения техникой выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.	Выполнять правила подбора разбега. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
	Метание малого мяча	- владение знаниями по Т/Б, о правилах проведения тестирования по метанию малого мяча; - сдача контрольного норматива; - степень владения техникой выполнения задания; метание мяча с места, с 1-3 шагов разбега, метание мяча на дальность.	Выполнять метание мяча на заданное расстояние. Выполнять тестовые нормативы
	Бег на средние дистанции- 21 час	Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику бега на средние дистанции. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

			Оценивать величину нагрузки по ЧСС во время выполнения физических упражнений	
3.4	Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	<p>Демонстрировать технику акробатических комбинаций и лазания по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на гимнастической перекладине (мал. - переворот туловища в висе на гимнастической перекладине. Переворот назад из виса стоя присев. Переворот вперед из виса сзади согнувшись. Девочки — вис, упор. Проявлять качества силы и координации при выполнении комбинаций.</p>	<p>Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастической перекладине (девочки), переворот туловища в висе на гимнастической перекладине, переворот назад из виса стоя присев (мальчики).</p>	
3.5	ВПМ «Игры народов России» 20 часов	<p>Степень владения навыками игры. и применения тактико – тактических действий.</p>	<p>Излагать правила и условия игр и спортивных эстафет. Закреплять во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. Организовывать, проводить и принимать участие в играх и игровых заданиях. Уметь менять ролевое участие в играх, обеспечивать ролевые</p>	

			<p>задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p>Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица.</p>		
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- издания по физической культуре для учителей примерные программы по учебному предмету (Физическая культура 1-4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные учебные пособия: плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Технические средства обучения: два компьютера, с выходом в локальные сети Интернет,

- многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер),
- плазменная панель d-102 см,
- DVD- проигрыватель,
- музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом,
- цифровая видеокамера;
- цифровой фотоаппарат,
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика. Стенка гимнастическая, козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания с механизмом крепления, маты гимнастические, акробатическая дорожка, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика. Планка и стойки для прыжков в высоту, флажки разметочные, конусы сетка для переноса малых мячей для метания, рулетка измерительная, дорожка разметочная для метания малого мяча.

Спортивные игры. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные (разных размеров, согласно возрастным критериям). Стойки для мячей универсальные, жилетки игровые, стойки волейбольные универсальные, волейбольные мячи, табло перекидное, электронное табло. насос, теннисный стол, теннисные ракетки.

Измерительные приборы: динамометр ручной, КМД «Здоровый ребенок», спирометр, станова, тонометр и фонендоскоп.

Средства первой помощи: аптечка медицинская.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал, мягкий модульный центр, зал ритмики., кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для мини-футбола, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

Список литературы

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И.Лях, А.А.Зданевич // М. «Просвещение» 2016, 128 с.
- 2.В.И.Лях, А.А.Зданевич – Физическая культура. Рабочие программы. Комплексна программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Волгоград: Учитель, 2016.-169 с.
- 3.В.И.Лях Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2021, 175 с.
- 4.В.И.Лях Физическая культура, 1 класс.Рабочая программа по физической культуре. М. «ВАКО» 63 с.
- 5.А.П.Матвеев Физическая культура, 3 класс Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2021, 95с.
- 6.А.П.Матвеев Физическая культура, 3 класс Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2021, 111с.
- 7.М.В.Видякин Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград «Учитель» 2007, 173 с
8. В.С.Кузнецов, А.Г.Колодницкий. Методика обучения основным двигательным видам движений на уроках физической культуры в школе. М. Владос 2005
9. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Б.И.Мишин. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
10. Примерная программа начального образования по физической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение,
11. Подвижные игры 1-4 классы /Авт. Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО

Электронно образовательные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
https://edu.gov.ru/	Министерство просвещения Российской Федерации
http://www.rustest.ru	Федеральный центр тестирования
http://www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал
http://www.ict.edu.ru	Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
http://school-collection.edu.ru	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
http://www.it-n.ru	Сеть творческих учителей
http://www.uroki.net	Методические материалы
http://www.rusedu.info	Материалы по методике преподавания с использованием ПК; разработки уроков и внеклассных мероприятий с использованием компьютера; электронные учебные пособия, справочники и др.
http://www.uchportal.ru	Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя
http://pedsovet.su	Интернет-сообщество учителей. Форум учителей.
http://infourok.ru/	Публиковать свои методические разработки.
http://1september.ru	Издательский дом "Первое сентября".
http://www.fizruk112.ru/	Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры:(тесты, теоретические материалы,

	видеоуроки)
obrнадзор.gov.ru	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)
fasi.gov.ru	Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука)
fipi.ru	Федеральный институт педагогических измерений
lexed.ru	Федеральный центр образовательного законодательства
http://www.edu.ru/	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал
http://www.ict.edu.ru/	Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
http://www.neo.edu.ru/wps/portal/	Федеральный портал «Непрерывная подготовка преподавателей»
http://fsu.edu.ru/	Федеральный совет по учебникам
http://www.rustest.ru/	Федеральный центр тестирования
http://www.lexed.ru/	Федеральный центр образовательного законодательства
http://www.apkppro.ru/	Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ
https://resh.edu.ru/subject/	Российская электронная школа
https://sberclass.ru/	АНО»Платформа новой школы»
http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/	Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры
https://clck.ru/LbZS9	Электронные учебники по физической культуре
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura	Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf	Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы
https://studme.org/121201244106/m-editsina/vidy_sovremennogo_sporta	Виды современного спорта
https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidy-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie	Базовые виды спорта
https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144	Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры
http://www.basket.ru	Сайт спортивной федерации баскетбола

http://www.volley.ru	Сайт спортивной федерации волейбола
http://www.aerobics.ru	Сайт спортивной федерации аэробики
http://www.shashki.ru	Сайт спортивной федерации шашек
	Сайт спортивной федерации
http://pedsovet.su/load/98	Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
https://www.uchportal.ru/load/100	Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
http://www.fizkult-ura.ru/	Сайт «ФизкультУра»
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
http://www.prosv.ru/	Издательство «Просвещение»
http://www.rusolymp.ru/	Всероссийская олимпиада школьников
http://vernadsky.info/	Всероссийский конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И. Вернадского
http://unk.future4you.ru/	Юность, наука, культура: Всероссийский открытый конкурс исследовательских и творческих работ учащихся
http://olympiads.mccme.ru/	Олимпиады для школьников

Приложение №1

**Уровень физической подготовленности
учащихся 7 - 10 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростны	Бег 30м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и более	7,5-6,4	5,8и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координа- нные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливо	6- мин. бег, м	7	700 и менее	750 - 900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	7	1	3-5	9 и более	2 и менее	5-8	11,5 и выше
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягиван на высокой екладине (м)	7	1	2-3	4 и более			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		На низкой екладине (д)	7				2 и менее	4-8	12 и более
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

2 класс

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	100-80	79,99-60	59,99-40	39,99 и ниже	100-80	79,99-60	59,99-40	39,99 и ниже
1. Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 - 6,5	6,6-6,8	6,9-7,2	7,3	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3	7,4
2. Челночный бег 3х10 м, с Челночный бег 4х9 м, с	9,8 12,0	10,2 12,8	10,6 13,2	10,7 13,3	10,4 12,4	10,8 12,8	11,5 13,2	11,6 13,3
3. Бег 1000 м,	Без учета времени							
4. Многоскоки 8 прыжков, м	9,0	7,0	5,0	4	8,8	6,8	4,8	3,5
5. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	0	3	2	1	0
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	2	1	0	-	-	-	-
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	-	8	6	4	0
9. Кросс 1 км	Без учета времени							
10. Прыжок в длину с места, см	145	125	110	90	140	125	90	80
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	5	50	30	15	4

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
	100-80	79,99-60	59,99-40	39,99 и ниже	100-80	79,99-60	59,99-40	39,99 и ниже
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0		5,8	6,3	7,2	
2. Челночный бег 3х10 м, с	9,1	9,8	10,4		9,6	10,4	11,0	
3. Бег 1500 м,	Без учета времени							
4. Челночный бег 4х9 м, с	12,0	12,2	12,4		11,8	12,4	13	
5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0		12,1	8,8	5,0	
6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1		4	3	1	
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1		-	-	-	
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-		13	8	6	
9. Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00		8.30	9.00	9.30	
11. Кросс 1,5 км	Без учета времени							
12. Прыжок в длину с места, см	150	130	120		150	135	120	
13. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30		80	35	20	

4 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 мс высокого старта, с	5,6	6,0	6,8	5,7	6,3	7,0
2. Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
3. Бег 200 м, с	40,0	46,0	50,0	42,0	48,0	54,0
4. Бег 2000 м,	Без учет времени					
5. Прыжок в длину с разбега, см	300	260	220	260	220	180
6. Прыжок в высоту с разбега, см	100	90	80	95	90	80
7. Метание мяча 150 г, м	27	22	18	17	15	12
8. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5	3	2	-	-	-
9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	9	7
10. Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	140	120
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	36	30	24	25	20	17
12. Челночный бег 4х9 м, сек	11,2	11,4	11,6	11,5	11,8	12,2
13. Прыжки со скакалкой за 1 мин	60	50	40	90	40	25

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по учебному предмету
«Физическая культура» начального общего образования

Физические качества	Норматив	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1.Гибкость	Подвижность голеностопных суставов -сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
2.Координационные способности	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Примерное содержание общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий для обучающихся 1 и 2 классов.

Эстафета с мячом. «Большой арбуз» «Положи арбуз в корзинку».

С гимнастическим мячом ученик бежит к корзине, бросает мяч в корзину с определённого расстояния, берёт другой мяч из рядом стоящей корзины, возвращается к исходному положению и передаёт мяч члену своей команды. Победит та команда, которая быстрее и больше мячей уложит в корзину.

Эстафета со скакалкой. «Мостик и удав»

1.Пройди по мостику». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит по скакалке (как по мостику) и встаёт позади педагога.

2. «Не наступи на удава». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит до конца скакалки, не наступая на неё («скрёстные» шаги «ёлочкой», т.е. правая стопа ставится перед левым плечом, а левая - перед правым), и встаёт позади педагога.

Эстафета «Коридор»

Двумя или более скакалками выложен узкий коридор.

1.Каждый участник команды, прыгая на двух ногах внутри коридора, достигает конца дистанции и встаёт позади педагога.

2.Каждый участник команды «гусиным шагом» достигает конца дистанции и встаёт позади педагога.

Эстафета с мячом

1.Педагог, стоящий напротив команды, катит мяч первому участнику, и тот, выполняя отбивы одной кистью, доходит до конца дистанции, передаёт мяч педагогу и встаёт за его спиной.

2.Каждый участник команды, зажав мяч между стопами, прыжками достигает конца дистанции, передаёт мяч педагогу и встаёт позади него. Педагог катит мяч следующему участнику.

Эстафета со скакалкой

1. Каждый участник команды бежит к концу дистанции, где на полу лежит скакалка, выполняет три прыжка с проходом в скакалку, кладёт её на место и встаёт позади педагога. 2..Вытянутая скакалка лежит на полу и обозначает длину дистанции. Каждый участник команды прыгает через скакалку (вправо и влево, не наступая на неё) и встаёт позади педагога.

2. Эстафета «Два арбуза»

1.Каждый участник команды, взяв в руки два мяча, достигает конца дистанции, обегает вокруг педагога и возвращается к своей команде.

2.Один мяч лежит в конце дистанции, второй мяч в руках у участника команды за спиной. Каждый участник команды движется (бежит или идёт -в зависимости от возраста и координации) к концу дистанции, меняет мяч, возвращается к команде и передаёт мяч следующему участнику.

3. 3.Каждый участник команды с мячом бежит к концу дистанции, где на полу лежит второй мяч, выполняет три броска вверх с ловлей мяча, меняет мячи, бежит к своей команде, передаёт мяч следующему участнику.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, описанные в программе, являются базовыми.

Цель игр - создать настроение на занятиях; обеспечить индивидуальный подход к каждому учащемуся через его самовыражение; обучить методикам выполнения упражнений в игровой форме; обучить музыкальности, танцевальности; развить внимание, воображение, эстетическое восприятие.

«Танцуем вместе»

Ученики становятся в круг. Педагог находится в центре и под музыку выполняет танцевальные движения. Ученики повторяют за педагогом танцевальные движения. «Танцуем “Золушку”» Для проведения игры предлагается один из сюжетов музыкальной сказки или классической музыки. Педагог рассказывает сюжет и предлагает изобразить сюжет движением тела, танцевальными движениями. Например, сюжет сказки «Золушка»: грустная Золушка делает уборку в доме. Появляется Фея и дарит Золушке нарядное платье и хрустальные туфельки. Золушка наряжается и отправляется на бал. На балу принц, увидев Золушку, восхищён и приглашает её на танец. Ученики должны изобразить сюжет движениями тела, эмоциями, которые отражаются на лицах. Музыкальная картинка заканчивается красивым реверансом.

«Танцуем “Красную Шапочку”» Сюжет, когда Красная Шапочка весело идёт по лесу и вдруг видит перед собой серого волка. Изобразить настроение, испуг.

Игровое задание «Конкурс» Для проведения игры предлагается известная музыкальная пьеса. Ученикам предлагается самим придумать сюжет и показать его в танце. Танец самого выразительного персонажа выигрывает конкурс. Игровое задание «Придумай игру сам» Игра проводится по сценарию, который предлагает ученик. Учитель может определить направление игры, например, повторить изученные упражнения через игру. Во время игры по очереди выбираются ученики, которые оценивают правильность выполнения названных упражнений.

Угадай, кто это Каждый ученик по очереди показывает движение телом, которое может характеризовать одушевлённый предмет (например, животное). Остальные угадывают. Выигрывают те, чьё движение более точно передаёт характер предмета.