

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Полевского городского округа  
"Школа с. Косой Брод"

Рассмотрено на заседании  
методического совета

Протокол № 1 от 30.08 2016 г.

Утверждено приказом № 92 от 30.08 2016 г.

Директор школы:  Н.А.Скутин



## Рабочая программа

по предмету (курсу) **физическая культура**

класс **1 – 4**

УМК (авторы) **Лях В.И.**

Учитель:  
Елькин Сергей Сергеевич

Полевской  
2016

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы по физической культуре**

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты***

В результате обучения при получении начального общего образования обучающиеся:

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

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на отдыхе;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- 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 свежем воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки;
- 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, прыгать, метать, бросать, лазать и перелезать через препятствия, выполнять акробатические упражнения, передвигаться на лыжах 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**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятием физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные качества (силу, быстроту и т.д.) и различать их между собой;</li> <li>– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>

### **Способы физической деятельности**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>– измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой развития основных физических показателей и физической подготовленности;</li> <li>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>

### Физическое совершенство

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки по частоте пульса;</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения;</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;</li> <li>– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>– плавать, в том числе спортивными способами (теоретическое изучение);</li> <li>– выполнять передвижения на лыжах.</li> </ul>

## Содержание курса

### **Знания о физической культуре**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Способы безопасного поведения на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

*Плавание.* Из категории курса «Физическое совершенствование» раздел «Плавание» перемещен в категорию «Знания о физической культуре» в связи с отсутствием возможностей. Правила поведения на воде. Теоретическое ознакомление с элементами плавания «звездочка»,

«поплавок», «стрелка». Теоретическое изучение стилей плавания. Освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных стилях плавания.

### **Способы физической деятельности**

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств с помощью тестовых упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), правила взаимодействия с игроками.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнение в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне. Комбинации на гимнастическом бревне.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики* Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,

туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой

подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет).

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть** Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- **Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:**

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

- **Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:**

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во

Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

**Спортивная часть Комплекса ГТО** включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере



физической культуры и спорта.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

### I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

## Тематическое планирование

1 класс (99 часов. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока)</b>		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<b>Из истории физической культуры (в процессе урока)</b>		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории зарождения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Раскрыть</b> особенности физической культуры разных народов.</p> <p><b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
<b>Физические упражнения (в процессе урока)</b>		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>
<b>Плавание (в процессе урока, теоретическое изучение)</b>		
<p><i>Плавание. Из категории курса «Физическое</i></p>	<p>Представление о правилах</p>	<p><b>Знать</b> правила поведения на воде.</p>

<p><i>совершенствование» раздел «Плавание» перемещен в категорию «Знания о физической культуре» в связи с отсутствием возможностей.</i></p> <p>Правила поведения на воде.</p> <p>Теоретическое ознакомление с элементами плавания «звездочка», «поплавок», «стрелка».</p> <p>Освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных стилях плавания.</p>	<p>поведения на воде.</p> <p>Представление об основных элементах плавания.</p>	<p><b>Моделировать и демонстрировать</b> основные элементы плавания на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности элементов плавания.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)</b></p>		
<p>Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой»</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки</p> <p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p><b>Освоение строевых упражнений</b></p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> технику упражнений на низкой гимнастической перекладине</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжков на скакалке</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды</p>

<p>упражнений различной координационной сложности</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</p>	<p>«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения (21ч.)</b></p>		
<p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость</p> <p>Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Броски в цель.</p> <p>Ведения мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение навыков ходьбы и координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>

<p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м</p>		<p>выполнении прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>Лыжная подготовка (21ч.)</b></p>		
<p>Переноска и надевание лыж  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками  Повороты переступанием  Подъемы и спуски под уклон.  Передвижение на лыжах до 1 км</p> <p>Игры на лыжах</p>	<p><b>Освоение техники</b> лыжных ходов</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.  <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>

**Подвижные игры (18ч.)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.

**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

## Тематическое планирование

2 класс (102 часа. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока.)</b>		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Определять</b> и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p><b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> основные требования к одежде и обуви во время занятий</p>
<b>Из истории физической культуры ( в процессе урока.)</b>		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение Олимпийских игр.</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории возникновения Олимпийских Игр.</p> <p><b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
<b>Физические упражнения (в процессе урока.)</b>		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>
<b>Плавание (в процессе урока, теоретическое изучение)</b>		
<p><i>Плавание.</i></p> <p>Правила поведения на воде.</p> <p>Элементы плавания «звездочка», «поплавок», «стрелка».</p> <p>Теоретическое изучение стилей плавания.</p>	<p>Правила поведения на воде.</p> <p>Представление об основных элементах плавания.</p>	<p><b>Знать</b> правила поведения на воде.</p> <p><b>Моделировать</b> и <b>демонстрировать</b> основные элементы плавания на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Моделировать</b> и <b>демонстрировать</b> основные стили плавания на</p>



<p>Освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных стилях плавания.</p>	<p>Представление о стилях плавания.</p>	<p>гимнастической скамейке. <b>Характеризовать</b> особенности стилей плавания.</p>
<p>Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при</p>	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанку</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений на координацию <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды и перестроения</p> <p><b>Осваивать и выполнять</b> ОРУ упражнений различной координационной сложности</p>

<p>ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности</p>	<p>Освоение навыков равновесия</p> <p>Освоение строевых навыков</p> <p>Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки</p>	
<p><b>Легкоатлетические упражнения (21ч.)</b></p>		
<p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, на 180*, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> <p>Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения ит.п. в</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>

<p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м</p>	<p>парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>Лыжная подготовка (21ч.)</b></p>		
<p>Переноска и надевание лыж</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками</p> <p>Повороты переступанием</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов</p> <p>Передвижение на лыжах до 1,5 км</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Технические действия на лыжах</p> <p>Выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.</p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><b>Подвижные игры (18ч.)</b></p>		
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p>	<p><b>Развитие</b> двигательных способностей через игру, игровые упражнения</p> <p>Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание</p>

<p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>		<p>подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
---	--	---

### Тематическое планирование

**3 класс (102 часа. 3 часа в неделю)**

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре ( в процессе урока.)</b>		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Личная гигиена. Режим дня. Закаливание.</p> <p>Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные направления самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные моменты личной гигиены.</p> <p><b>Применять</b> закаливающие процедуры <b>Ориентироваться в понятии</b> режим дня.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<b>Физические упражнения ( в процессе урока.)</b>		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Движения и передвижения строем.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>

<p>быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Представление о организации упражнений, правилах поведения Общее представление о физическом развитии.</p>	
<p><b>Плавание (в процессе урока, теоретическое изучение)</b></p>		
<p><i>Плавание.</i> Правила поведения на воде. Элементы плавания «звездочка», «поплавок», «стрелка». Теоретическое изучение стилей плавания. Освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных стилях плавания.</p>	<p>Правила поведения на воде.  Представление об основных элементах плавания.  Представление о стилях плавания.</p>	<p><b>Знать</b> правила поведения на воде.  <b>Моделировать и демонстрировать</b> основные элементы плавания на гимнастической скамейке. <b>Моделировать и демонстрировать</b> основные стили плавания на гимнастической скамейке.  <b>Характеризовать</b> особенности стилей плавания.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)</b></p>		
<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине Комбинация из освоенных элементов Упражнения в висе стоя, лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p>	<p><b>Освоение</b> акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p>	<p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения (21ч.)</b></p>		

<p>Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) Бег от 20 до 30м. Соревнования (до 60м) Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p><b>Освоение</b> простейших приемов оказания доврачебной помощи при ушибах</p> <p><b>Выполнение</b> легкоатлетической разминки беговой разминки</p> <p>Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам</p> <p>Знание и соблюдение правил правил игр</p> <p>Овладение навыками метания Развитие глазомера, координации, силы мышц рук</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг)</p>	<p><b>Сохранять</b> спокойствие при экстремальных ситуациях</p> <p><b>Сохранять</b> правильную осанку <b>Оценивать</b> длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. <b>Принимать</b> решения в экстремальных условиях <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно <b>отбирать</b> физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p><b>Осваивать</b> навыки прыжков, <b>развивать</b> скоростно-силовых и координационных способностей <b>Объяснять</b> технику выполнения <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений на координацию <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бросков</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.) <b>Объяснять</b> влияние бега на состояние здоровья</p>
---	--	---

<p>(1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Бег до 12 минут.</p>	<p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях</p>	
<p><b>Лыжная подготовка (21ч.)</b></p>		
<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правильное дыхание, требования к температурному режиму <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятиях лыжами.</p>
<p><b>Подвижные игры (18ч.)</b></p>		
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве  Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</p>	<p><b>Развитие</b> двигательных способностей через игру, игровые упражнения  Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах</p>

<p>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>		<p>и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	---



## Тематическое планирование

4 класс (102 часа. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знание о физической культуре (в процессе урока.)</b>		
<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий</p> <p>Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Понятия:</p> <p>режим дня, личная гигиена</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> .</p> <p>Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при нарушении закаливания организма, нарушении режима дня</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на напряжение и расслабление мышц</p>
<b>Из истории физической культуры</b>		
Олимпийская символика	<p><b>Современные Олимпийские игры</b></p> <p>Основатель Современных Олимпийских Игр</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные исторические моменты в Современных Олимпийских Играх</p>
<b>Физические упражнения (в процессе урока.)</b>		
Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения	<p><b>Выполнение</b> ранее освоенных общеразвивающих упражнений</p>	<p><b>Описывать</b> технику изученных двигательных действий</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений</p>
<b>Плавание (в процессе урока, теоретическое изучение)</b>		
<p><i>Плавание.</i></p> <p>Правила поведения на воде.</p> <p>Элементы плавания «звездочка», «поплавок», «стрелка».</p> <p>Теоретическое изучение стилей плавания.</p> <p>Освоение техники работы рук, ног, корпуса в различных стилях плавания.</p>	<p>Правила поведения на воде.</p> <p>Представление об основных элементах плавания.</p> <p>Представление о стилях плавания.</p>	<p><b>Знать</b> правила поведения на воде</p> <p><b>Моделировать</b> и <b>демонстрировать</b> основные элементы плавания на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Моделировать</b> и <b>демонстрировать</b> основные стили плавания на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности стилей плавания.</p>

### Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)

<p>Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке</p> <p>Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук</p> <p>Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*;</p> <p>опускание в упор, стоя на одном колене</p> <p>I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах</p> <p>Команды «№Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</p> <p>Рапорт учителю;</p> <p>Повороты кругом и на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом</p>	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Комбинация из освоенных элементов</p> <p>Висы и упоры, развитие силовых и координационных способностей</p> <p><b>Освоение</b> навыков лазания и перелезания</p> <p><b>Освоение</b> навыков в опорных прыжках</p> <p><b>Освоение</b> навыков равновесия</p> <p><b>Освоение</b> танцевальных упражнений и развитие координационных способностей; элементы народных танцев</p> <p><b>Освоение</b> строевых упражнений</p>	<p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и комбинаций</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при разучивании упражнений</p> <p><b>Описывать</b> технику выполняемых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> физические способности и морально-волевые качества</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений</p>
---	--	--

### Легкоатлетические упражнения (21ч.)

<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы</p> <p>То же с преодолением 3-4 препятствий</p> <p>Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким</p>	<p><b>Освоение</b> навыков ходьбы</p> <p><b>Выполнение</b> легкоатлетической разминки</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполняемых упражнений</p> <p><b>Сохранять</b> правильную осанку</p> <p><b>Оценивать</b> длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.</p> <p><b>Принимать</b> решения в экстремальных условиях</p>
--	---	--

<p>подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 6-8 минут.</p> <p>Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м , с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 10-20м)</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>Бег от 40 до 60м.</p> <p>Соревнования (до 60м)</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентрам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; полета;</p> <p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого разбега и бокового разбега;</p> <p>Многоскоки</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.</p> <p>Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бег до 12 минут.</p> <p>Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см; до 110 см</p>	<p>беговой разминки</p> <p>Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам</p> <p>Знание и соблюдение правил правил игр</p> <p>Овладение навыками метания</p> <p>Развитие глазомера, координации, силы мышц рук</p> <p>Броски набивного мяча (1 кг)</p> <p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега</p> <p>Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах</p>	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно <b>отбирать</b> физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p><b>Осваивать</b> навыки прыжков, <b>развивать</b> скоростно-силовых и координационных способностей</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений на координацию</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.)</p> <p><b>Объяснять</b> влияние бега на состояние здоровья</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании прыжковых упражнений.</p>
<p><b>Лыжная подготовка (21ч.)</b></p>		

<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.          Подъем «лесенкой».          Спуски с пологих склонов.          Торможение «плугом» и упором.          Повороты переступанием в движении.          Подъем «лесенкой» и «ёлочкой».          Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов           Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.           Понятия об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами</p>	<p><b>Соблюдать</b> правильное дыхание, требования к температурному режиму  <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятиях лыжами.</p>
<p><b>Подвижные игры (18ч.)</b></p>		
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве           Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве           Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей           На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><b>Развитие</b> двигательных способностей через игру, игровые упражнения           Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p><b>Овладение</b> самоорганизаций и самостоятельностью при выполнении задания</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности</p>