



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»)
«28 №-а шөр школа» Сыктывкара муниципальнй асшөрлуна велёдан учреждение
(«28 №-а ШШ» МАВУ)**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол №. 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 28»

_____ И.В. Дмитровская

Приказ от «31 августа 2023 г. № 100-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
начальное общее образование
1-4 классы**

**Нормативный срок освоения -4 года
Новая редакция**

Составитель: Ячменева О.А., учитель физической культуры

Сыктывкар, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Основная задача реализации содержания образовательной области «**Физическая культура**» - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, учебная программа «Физическая культура» реализует следующую основную цель - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» способствует:

- 1) формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- 2) овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» входит этнокультурный компонент (10%). Изучение этнокультурного компонента реализуется через разучивание коми национальных игр, теоретических вопросов, раскрывающих развитие физической культуры в Республике Коми. Изучению теоретических сведений отводится время на каждом уроке.

В основе системы оценки достижения учащихся по физической культуре лежит «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28», включающая в себя:

- использование планируемых результатов освоения образовательной программы «Физическая культура» в качестве содержательной и критериальной базы оценки;
- комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования);
- оценку успешности освоения содержания учебного предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
- оценку динамики образовательных достижений учащихся;
- сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
- уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментария и представлению их;
- использование накопительной системы оценивания (портфолио), характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений;
- использование наряду со стандартизированными устными работами таких форм и методов оценки, как проекты, наблюдения.

Основным инструментарием для оценивания результатов являются:

- контрольные нормативы;
- теоретические тесты;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- участие в проектах и программах внеурочной деятельности.

Промежуточная аттестация учащихся 2-4 классов проводится в конце учебного года в форме, утверждённой учебным планом на текущий учебный год с целью проверки уровня образовательных результатов учащихся.

Учителя МАОУ «СОШ № 28» строят уроки физической культуры с использованием технологий проблемно-диалогического обучения, технологии оценивания, технологии деятельностного метода, что позволяет в полном объёме реализовать деятельностный подход в работе с учащимися.

Учебная деятельность организуется в разных формах: фронтальной, групповой, парной и индивидуальной.

Уроки физической культуры проводятся в разных формах: урок-игра, урок-соревнование, бинарный урок, урок-зачет, урок-путешествие.

Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» - спортивно-оздоровительная деятельность, направленная на дополнительное развитие учащимися физических качеств. Организуется в форме презентаций, сообщений, спортивно-туристических мероприятий, фестивалей, олимпиад, проектов.

Описание места учебного предмета «Физическая культура»

Нормативный срок освоения учебного предмета «Физическая культура», на уровне начального общего образования – 4 года – 1,2,3,4 классы.

На изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется:

- в 1 классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели)
- во 2- 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели)
- 3—4 классах – по 68 ч (2 ч в неделю 34 учебные недели в каждом классе).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение

возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Этнокультурная составляющая

Разучивание коми национальных игр («царь», «Ёма», «щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей», «Котел», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки» «Мышь и угол», «Маленький воробушек».

РК Развитие Фитнес-аэробики в РК.

РК Династия в лыжном спорте в РК

РК Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде

РК Развитие волейбола в РК

РК История развития легкой атлетики в РК

РК История развития баскетбола в РК

РК Участие в Российских соревнованиях баскетбольных школьных команд «КЭС-БАСКЕТ»

РК Виды гимнастики в РК
РК Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК
РК Спортивная жизнь Раисы Сметаниной
РК Лыжники прославившие РК
Достижения пловцов РК на российском уровне.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой,

проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Распределение учебного времени по разделам программы и классам

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	9ч*	10ч*	8ч*	8ч*
2	Способы физкультурной деятельности	3ч	3ч	3ч	3ч
3	Физическое совершенствование.				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		2ч	2ч	2ч
3.2	Легкая атлетика	23	23	14	14
3.3	Подвижные и спортивные игры	22	20	13	13
3.4.	Гимнастика с основами акробатики	18	20	11	11
3.5	Лыжные гонки	18	18	14	14
3.6	Плавание	6ч	6ч	3ч	3ч
	Итого	99ч	102ч	68ч	68ч

*Каждый практический раздел календарно-тематического планирования начинается с: «Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря».**

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Физическая культура

1 класс (99 ч)

Номер раздела	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Знания о физической культуре.	9	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры, и знать о зарождении олимпийских игр. Использовать знания влияния

			занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
2	Способы физкультурной деятельности.	3	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Легкая атлетика	23	<p>Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы.</p> <p>Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель.</p> <p>Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Выполнять технику прыжка. выполнять технику прыжка. Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p>
3.2	Подвижные и спортивные игры	22	<p>Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p> <p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p> <p>Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в</p>

			<p>процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.</p>
3.4	Лыжные гонки	18	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево-вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон. Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке. Сохранять равновесие при спуске. применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах. Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном двухшажном ходе.</p>
	Теория. Плавание	6	<p>Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>

Зачетные уроки в 1 классе по учебному предмету «Физическая культура»

№	Тема
1	Прыжок в длину с места
2	Наклон вперед из положения стоя на тумбочке
3	Лыжные гонки на 1 км
4	Челночный бег 3 × 10 м
5	Метание малого мяча на дальность из-за головы
6	Бег 30 м
7	Бег - 1000 метров

**Тематическое планирование
2 класс (102 ч)**

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знания физической культуры	10	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Характеризовать признаки физического развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Использовать знания об истории появления физических упражнений. Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
2	Способы физкультурной деятельности	3	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика	23	Правильно выполнять основные

			<p>движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. понятие короткая дистанция.</p> <p>Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности. Обучение разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление.</p> <p>Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Выполнять основные виды ходьбы</p> <p>Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.</p>
3.3	Подвижные и спортивные игры	20	<p>Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, пионербол, подвижные игры.</p>
3.4	Гимнастика с основами акробатики	20	<p>Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической</p>

			стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.
3.5	Лыжные гонки	18	Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах. Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно). Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг. Выполнять передвижение на лыжах без палок.
3.6	Теория. Плавание-6 ч.	6	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Зачетные уроки 2 класс по учебному предмету «Физическая культура»

№	Тема
1	Бег 30 метров.
2	Метание малого мяча на дальность.
3	Бег 1000 метров
4	Баскетбол: передачи мяча в парах на месте
5	Баскетбол: ведение мяча по прямой шагом
6	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках
7	Передвижение скользящим шагом без палок
8	Спуск в основной и низкой стойке.
9	Подъем «лесенкой», «елочкой»
10	Лыжные гонки на 1 км.
11	Волейбол: передача сверху над собой
12	Прыжки в высоту способом «перешагивания»
13	Наклон вперед из положения стоя на тумбочке
14	Прыжок в длину с места
15	Поднимание туловища за 30 сек.
16	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
17	Челночный бег 3 × 10 м.
18	Промежуточная аттестация. Зачеты.
19	Бег 30 метров
20	Бег 1000 метров.
21	Метание малого мяча на дальность.

Промежуточная аттестация учащихся 2 класс

№	Контрольные нормативы 2 класс	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Поднимание туловища за 30 сек.	16	13	11	14	11	10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	5	3	10	5	4
3	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	10	4	2	12	7	3
4	Челночный бег 3 * 10 м (сек)	11.0	11.3	11.9	11.9	12.2	12.8
5	Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	140	120	110

**Тематическое планирование
3 класс (68 ч)**

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знания о физической культуре.	8	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
2	Способы физкультурной деятельности.	3	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения

			физических нагрузок; организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.2	Легкая атлетика	14	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. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.
3.3	Подвижные и спортивные игры	13	Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта
3.4	Гимнастика с основами акробатики	11	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.
3.5	Лыжные гонки.	14	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
3.6	Теория. Плавание.	3	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Зачетные уроки 3 класс по учебному предмету «Физическая культура»

№	Тема
1	Бег 30 метров.
2	Бег 60 метров.
3	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность
4	Бег 1000 метров.
5	Баскетбол: ловля и передача мяча от груди, стоя на месте.
6	Баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой по прямой
7	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов
8	Бросок набивного мяча
9	Лыжная подготовка: повороты на месте, вокруг носков лыж
10	Лыжная подготовка: подъем «лесенкой»
11	Лыжная подготовка: спуск со склона. Торможение «плугом»
12	Лыжная подготовка: повороты, спуски, подъемы, томожения.
13	Лыжные гонки 1000 метров.
14	Футбол: передача мяча в парах, в движении
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание (м.).
17	Поднимание туловища за 30 сек.
18	Прыжок в длину с места
19	Наклон туловища вперед, стоя на тумбочке
20	Челночный бег 3 × 10 м.
21	Промежуточная аттестация. Зачеты.
22	Бег 30 метров
23	Бег 30 метров
24	Бег 1000 метров.
25	Метание мяча на дальность

Промежуточная аттестация учащихся 3 классов

№	Контрольные нормативы 3 класс	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Поднимание туловища за 30 сек.	17	14	12	15	12	11
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	4	11	7	5
3	Наклон вперед из положения, сидя	11	5	3	13	8	4

	на полу (см)						
4	Челночный бег 3 * 10 м (сек)	10.7	11.0	11.6	11.3	11.6	12.2
5	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120	145	125	115

Тематическое планирование
4 класс (68 ч)

<i>Номер раздела</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	Знание о физической культуре	8	Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки.
2	Способы физкультурной деятельности	3	Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр.
3	Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному упражнениям дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2	Легкая атлетика.	14	Обучение строевым упражнениям. Построения. Основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Основные способы передвижения. Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление режима дня. Выполнение простейших

			<p>закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.</p> <p>Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока. Техника метания. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5 м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3Х10 м. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места</p>
3.3	Подвижные и спортивные игры	13	<p>Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
3.4	Гимнастика с основами акробатики.	11	<p>ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок совзмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Подводящие упражнения:</p>

			вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.
3.5	Лыжные гонки.	14	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
3.6	Теория. Плавание.	3	Плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Зачетные уроки 4 класс по учебному предмету «Физическая культура»

№	Тема
1	Бег 30метров.
2	Бег 60метров.
3	Метание малого мяча на дальность
4	Бег 1000 метров.
5	Лыжная подготовка: передачи мяча в тройках на месте
6	Баскетбол: ведение мяча с изменением направления движения
7	Акробатические упражнения: кувырок вперед
8	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лежа на спине
9	Акробатическая комбинация упражнений из 4- 5 элементов
10	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя
11	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
12	Лыжная подготовка: повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж
13	Лыжная подготовка: спуски в высокой, средней, низкой стойках. Подъем «елочкой», «лесенкой»
14	Лыжная подготовка: повороты переступанием в движении
15	Лыжные гонки 1000 метров
16	Баскетбол: ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке
17	Волейбол: нижняя прямая подача
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
19	Наклон туловища вперед, стоя на тумбочке
20	Поднимание туловища за 30 сек.
21	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
22	Прыжок в длину с места
23	Челночный бег 3 × 10 м.
24	Промежуточная аттестация. Зачеты.
25	Бег 30метров.
26	Бег 60метров.
27	Бег 1000 м
28	Метание малого мяча на дальность

Промежуточная аттестация учащихся 4 классов

№	Контрольные нормативы 4 класс	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Поднимание туловища за 30 сек.	18	16	14	17	15	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	11	5	12	8	6
3	Наклон вперед из положения, сидя на полу (см)	12	6	4	14	9	5
4	Челночный бег 3 * 10 м (сек)	10.4	10.7	11.3	11.0	11.3	11.9
5	Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	150	130	120