Приложение № 10 к ООП НОО
Приказ от 31.08.2021г. № 84-д

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

1-4 классы

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:
1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:
1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий)

Предметные результаты изучения предметной области " Физическая культура " должны отражать:
1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями, режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ученик научится:

-правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств;

-понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

получит возможность научиться:

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

-выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

2 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» во 2 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.

Ученик научится:

-понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

-правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и

формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Получит возможность научиться:

-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

-выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

3 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся третьего класса должны

Научится:

-понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

-правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств;

получит возможность научиться:

-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

-выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

-*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в жизни:*

-выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

-преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

-наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

-самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

4 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 4 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся четвертого класса должны:
Ученик научится:
-понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
-правилам и последовательности выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.
Получит возможность научиться:
-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
-выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
-*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
-выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
-преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
-соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
-наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание учебного предмета

1 класс

№ п/п	Название темы (основное содержание)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1	Знания и о физической культуре	Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека. Называют движения, которые выполняют люди на рисунке; Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют; Раскрывают понятие «физическая культура»; анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; Выполняют разминку, направленную на развитие координации движений; Соблюдают личную гигиену; Удерживают дистанцию, темп, ритм; Различают разные виды спорта; Держат осанку; Выполняют комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
2	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы не перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Обруч – учимся им управлять. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с. Строятся в шеренгу и колонну; Размыкаются на руки в стороны; Перестраиваются разведением в две колонны;

		Выполняют повороты направо, налево, кругом; Выполняют команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; Выполняют разминку, направленную на развитие координации движений; Запоминают короткие временные отрезки; Подтягиваются на низкой перекладине из виса лежа; Выполняют вис на время; Проходят станции круговой тренировки; Выполняют различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; Лазают по канату; Выполняют висы не перекладине; Выполняют прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; Переворот на гимнастических кольцах.
3	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность. Объясняют основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; Технику высокого старта; Пробегают на скорость дистанцию 30м; Выполняют челночный бег 3х10 м; Выполняют беговую разминку; Выполняют метание как на дальность, так и на точность; Техника прыжка в длину с места; Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега; Выполняют прыжок в высоту спиной вперед; Бегают различные варианты эстафет; Выполняют броски набивного мяча от груди и снизу.
	Лыжная подготовка	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

		Контрольный урок по лыжной подготовке. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Переносят лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполняют ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; Проходят дистанцию 1,5 км; Катаются на лыжах «змейкой»;
	Подвижные игры	Русская народная подвижная игра «Горелки».Подвижная игра «Мышеловка».Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота»Глаза закрывай – упражненье начинай. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка – защитница».Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель».Подвижные игры для зала. Командная подвижная игра «Хвостики».Русская народная подвижная игра «Горелки».Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Играют в подвижные игры; Руководствуются правилами игр; Выполняют ловлю и броски мяча в парах; Выполняют ведения мяча правой и левой рукой; Выполняют броски мяча через волейбольную сетку;

Уровни и оценивание контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснутьс я ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснутьс я лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета

2 класс

№ п/п	Название темы (основное содержание)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1	Знания и о физической культуре	Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры; Рассказывают, что такое физические качества, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений; Выполнение упражнений на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;
2	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост».Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Строятся в шеренгу и колонну; выполняют разминку, направленную на развитие координации движений, наклон

		вперед из положения стоя, подъем туловища за 30с на скорость; Лазают по гимнастической стенке и перелезают с пролета на пролет; Подтягиваются на низкой перекладине из виса лежа; Выполняют вис на время; Проходят станции круговой тренировки; Выполняют различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; Лазают по канату; Выполняют вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, висы не перекладине, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах; Разминаются с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; Выполняют упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
3	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность.. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами – хопами. Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из – за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м. Объясняют основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях, технике высокого старта; Пробегают на скорость дистанцию 30м; Выполняют челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту спиной вперед Техника прыжка в длину с места; Бегают различные варианты эстафет; Выполняют броски набивного мяча от груди и снизу; Метают гимнастическую палку ногой; Преодолевают полосу препятствий;

		Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; Выполняют броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; Пробегают1 км.
4	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; Выполняют повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; Выполняют повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; Выполняют подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполняют торможение падением; Проходят дистанцию 1,5 км на лыжах; Передвигаются на лыжах «змейкой»; Обгоняют друг друга; Играют в подвижную игру «Накаты».
5	Подвижные игры	Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши».Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры . Подвижная игра «Белочка – защитница».Броски и ловля мяча в парах . Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны».Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Играют в подвижные игры; Руководствуются правилами игр; Выполняют ловлю и броски мяча в парах;

		Выполняют ведение мяча правой и левой рукой; Выполняют броски мяча через волейбольную сетку; Выполняют броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; Выполняют броски мяча различными способами; Участвуют в эстафетах.

Уровни и оценивание контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета
3 класс

№ п/п	Название темы (основное содержание)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта. Выполняют организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполняют строевые упражнения; Проводят закаливающие процедуры (обливание под душем); Дают ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
2	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад.

		Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Составляют и выполняют комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; Ведут наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; Выполняют строевые упражнения; Выполняют разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; Выполняют разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; Выполняют упражнения на внимание и равновесие; Выполняют наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; Подтягиваются на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; Выполняют перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; Проходят станции круговой тренировки; Лазают по гимнастической стенке; Лазают по канату в три приема; Выполняют стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; Прыгают со скакалкой, через скакалку и в скакалку; Прыгают в скакалку в тройках; Выполняют вращение обруча.
3	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 х 10м.Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах – хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в

		длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м. Техника высокого старта; Техника метания мешочка (мяча) на дальность; Пробегают дистанцию 30 м; Выполняют челночный бег 3 х 10 м на время; Прыгают в длину с места и с разбега; Прыгают в высоту с прямого разбега; Прыгают в высоту спиной вперед; Прыгают на мячах – хопах; Бросают набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; Метают мяч на точность; Проходят полосу препятствий.
4	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».Подвижная игра на лыжах «Накаты».Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполняют повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносят лыжи под рукой и на плече; Проходят на лыжах 1,5 км; Поднимаются на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; Спускаются со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозят «плугом»; Передвигаются и спускаются со склона на лыжах «змейкой».
5	Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка».Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол».Спортивная игра «Футбол».Подвижная игра Флаг на башне».Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Дают пас ногами и руками; Выполняют передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполняют броски и ловлю мяча различными способами;

		Выполняют футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвуют в эстафетах; Бросают мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играют в подвижные игры.

Уровни и оценивание контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание учебного предмета
4 класс

№ п/п	Название темы (основное содержание)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол». Зарядка. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Физкультминутка. Выполняют организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; Выполнят строевые упражнения; Выполняют упражнения для утренней зарядки; Дают ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
2	Гимнастика с элементами акробатики	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование виса на время .Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая

		тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком .Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Выполняют строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, опорный прыжок; Проходят станции круговой тренировки; Лазают по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; Прыгают в скакалку самостоятельно и в тройках; Крутят обруч; Выполняют разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; Подтягиваются, отжимаются.
3	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3 х 10м.Тестирование бега на 60 м с высокого старта..Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания».Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность. Бег на 1000 м. Пробегают 30 и 60м на время; Выполняют челночный бег; Метают мешочек на дальность и мяч на точность; Прыгают в длину с места и с разбега; Прыгают в высоту с прямого разбега, перешагиванием; Проходят полосу препятствий; Бросают набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;

		Пробегают дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.
4	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; Выполняют повороты на лыжах переступанием и прыжком; Переносят лыжи под рукой и на плече; Проходят на лыжах 1,5 км; Поднимаются на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; Спускаются со склона в основной стойке и в низкой стойке; Тормозят «плугом»; Передвигаются и спускаются со склона на лыжах «змейкой».
5	Подвижные и спортивные игры	Техника паса в футболе. Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра « Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Дают пас ногами и руками; Выполняют передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; Выполняют броски и ловлю мяча различными способами; Выполняют футбольные упражнения, стойку баскетболиста; Выполняют ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; Участвуют в эстафетах; Бросают мяч в баскетбольное кольцо различными способами; Играют в подвижные игры.

Уровни и оценивание контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование
с учетом рабочей программы воспитания образовательной организации
1 класс

№ п/п	Раздел темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания и о физической культуре	6	Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету
2	Гимнастика с элементами акробатики	34	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
3	Легкая атлетика	19	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
4	Лыжная подготовка	12	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
5	Подвижные игры	28	Развитие морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур

2 класс

№ п/п	Раздел темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания и о физической культуре	4	Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
3	Легкая атлетика	28	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
4	Лыжная подготовка	12	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
5	Подвижные игры	27	Развитие морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур

3 класс

№ п/п	Раздел темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания и о физической культуре	4	Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету
2	Гимнастика с элементами акробатики	29	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
3	Легкая атлетика	30	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
4	Лыжная подготовка	14	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
5	Подвижные игры	25	Развитие морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур

4 класс

№ п/п	Раздел темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания и о физической культуре	4	Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету
2	Гимнастика с элементами акробатики	29	Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений
3	Легкая атлетика	30	Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету
4	Лыжная подготовка	14	Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету
5	Подвижные игры	25	Формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур