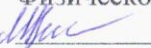
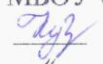


Рассмотрено
Руководитель МО учителей
Физической культуры
 /Леонтьев М.В./
Протокол №
от « » марта 2022 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
МБОУ «Нижне-Качеевская» ООШ
 / Кузнецова Н .А./
« » март 2022 г.

Приложение к основной
общеобразовательной
программе начального общего
образования

Рабочая программа
по физической культуре 1-4 классах
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Нижне-Качеевская основная общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района
Республики Татарстан

Составитель: учитель Павлов Василий Фёдорович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № от
августа 2022 г

2022 год

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах осуществляется в соответствии с учебным планом для 1-4 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижне-Качеевская основная общеобразовательная школа» Алькеевского муниципального района РТ на 2021-2022 учебный год, согласно которому на изучение предмета отводится следующее количество часов: в 1-4 классах 2 часа в неделю, Во 2, 3, 4 классах 70 часов в год. (В целях выполнения содержательной части программного материала возможно уплотнение).

Рабочая программа 1-4 классов ориентирована на использование учебников: 1 класс. -изд. «Просвещение», 2014г. А.П. Матвеев. 2 класс- изд. Москва «Просвещение» 2014 г. А.П. Матвеев. 3.4 классы; Москва «Просвещение» 2014г А.П. Матвеев.

По окончании изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Планируемые результаты в 1 классе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем районе (**региональный компонент**);
- 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
- выполнять основные технические действия и приёмы в подвижных играх , в упражнениях на суше по плаванию.

Учащийся научится:

- - знать значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, подвижных игр
- - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость)
- - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми(как в помещении ,так и на открытом воздухе)
- - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Учащийся получит возможность научиться:
- - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности
- Способы физкультурной деятельности
- Учащийся научится:
- - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
- Учащийся получит возможность научиться:

- - вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий • Физическое совершенствование
- Учащийся научится:
 - -выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
 - -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
- Учащийся получит возможность научиться:
 - -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам
 - -выполнять передвижения на лыжах
- выполнять упражнения из техники видов плавания, знать инструкции поведения на воде.
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре 2 ч

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики-12 ч

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег);

хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика – 12 ч

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка—14 ч

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры: - 14ч

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини футбол: -3 ч .Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Плавание: - 3 ч. Сухое плавание: Специальные плавательные упражнения на гибкость (наклоны, махи, вращения с задержками; направлены на растяжку мышц шеи, плеч и спины); Беседы: ТБ при выполнении упражнения. Способы плавания.

Игры с элементами баскетбола: 8 ч. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Планируемые результаты во 2 классе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем районе (**региональный компонент**);
- 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, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта: волейбола, баскетбола лыжного спорта, гимнастики ,плавания применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

Учащийся научится:

- - значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, подвижных игр
- - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость)
- - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми(как в помещении ,так и на открытом воздухе)
- - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности
- Способы физической деятельности

Учащийся научится:

- - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий
- Физическое совершенствование
 - -выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
 - -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

Учащийся получит возможность научиться: -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам -выполнять передвижения на лыжах; выполнять упражнения сухого плавания на суше

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий Познавательные УУД Обучающийся сможет:

- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Содержание учебной программы 2 класса.

Знания о физической культуре в процессе уроков.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики-10

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика-15

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры-10 ч.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела –**Волейбол**- подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Минифутбол: - 2ч. Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: -14ч Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Лыжная подготовка:-15 ч Ступающий шаг, скользящий шаг. Спуски в основной стойке со склона. Подъёмы в гору (лесенкой, ёлочкой). Повороты на месте.

Плавание 2 ч: Беседа: Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания . Прикладное и гигиеническое значение плавания. ТБ на воде. Сухое плавание. упражнения на гибкость разминка перед сухим плаванием- упражнения на гибкость (наклоны, махи, вращения с задержками; упражнения на растяжку мышц шеи, плеч и спины); Подводящие упражнения на суше для плавания кролем.

Планируемые результаты в 3 классе.

Личностными результатами

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме

Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе

Формирование действия моделирования

Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осознание важности физических

нагрузки для развития основных физических качеств.

Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

Участвовать в диалоге на уроке

Умение слушать и понимать других

Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Способы организации рабочего места.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

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;
- 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 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 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: волейбол, футбол, плавание, лыжный спорт, гимнастика; применять их в игровой и соревновательной деятельности;— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

Учащийся научится:

- выполнять упражнения на уроках гимнастики с элементами акробатики: по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по час-тоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности и упражнения сухого плавания

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах
- знать и уметь выполнять упражнения сухого плавания.

Содержание программы 3 класса.

1. Основы знаний о физической культуре в процессе уроков. История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению

величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. Способы самостоятельной деятельности Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

2. Гимнастика с основами акробатики-10ч

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

3. Легкая атлетика-15ч

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание» Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

4. Подвижные и спортивные игры -10ч

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Плавание 2 ч: Теория: плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Прикладное и гигиеническое значение плавания. ТБ на воде. Сухое плавание: разминка перед сухим плаванием- упражнения на гибкость (наклоны, махи, вращения с задержками; упражнения на растяжку мышц шеи, плеч и спины); Подводящие упражнения на суше для плавания кролем.

Лыжная подготовка: 15 ч.

Ступающий шаг, скользящий шаг. Спуски в основной стойке, Подъёмы в гору. Повороты на месте.

Минифутбол-2 ч- ведение мяча –правой, левой ногой, удары по мячу, остановка мяча,

Баскетбол: 14 ч. Ведение мяча на месте и в движении; Ведение правой, левой рукой в движении и на месте; Ловля и передачи мяча на месте и в движении- от груди 2 руками, от плеча 1 рукой, от головы 2 руками, с отскоком от пола; броски мяча; Ведение мяча с изменением направления, Мини игра в баскетбол, правила игры в баскетбол, ТБ игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Планируемые результаты в 4 классе.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметными результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме

Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе

Формирование действия моделирования

Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Осознание важности физических

нагрузки для развития основных физических качеств.

Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

Участвовать в диалоге на уроке

Умение слушать и понимать других

Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Способы организации рабочего места.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

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;
— 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 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;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 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: волейбол, баскетбол, футбол, плавание, гимнастика, лыжный спорт, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Учащийся научится:

-выполнять упражнения на уроках гимнастики с элементами акробатики: по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

Учащийся получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;

- знать и выполнять упражнения сухого плавания;

- выполнять передвижения на лыжах

Содержание программного материала 4 класса.

Основы знаний о физической культуре –в процессе урока

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

Гимнастика с основами акробатики-10

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”

Легкая атлетика-15 ч

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Метание мяча.

Подвижные и спортивные игры -10ч

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения. Развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка: 15 ч.

Ступающий шаг, скользящий шаг. Спуски в основной стойке, Подъёмы в гору. Повороты на месте.

Плавание: 2 часа. ТБ на воде. Сухое плавание: разминка на суше перед сухим плаванием- упражнения на гибкость (наклоны, махи, вращения с задержками; упражнения на растяжку мышц шеи, плеч и спины, работа рук и ног;) Теоретические сведения.

Минифутбол: 2 часа. ведение мяча – правой, левой ногой, удары по мячу, остановка мяча,

Баскетбол: 14 ч. ТБ на уроках баскетбола. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Передачи мяча на месте и в движении. Игра в мини баскетбол.

В конце учебного года учащиеся демонстрируют уровень физических способностей:

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваемости учащихся.

Демонстрировать уровень физической подготовленности 1 класс.

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, (секунд)	7.0-7.2	6,3-6.7	6.0-6.2	7.0-7.2	6.5-6.9	6.1-6.3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	105-104	115-117	118-120	116-118	113-115	116-118
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине. (кол. раз)	5-6	9-10	11-12	5-6	7-8	9-10
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	Без учёта времени.					
Гибкость	Наклон туловища из положения стоя на стульчике (см)	Кос-ся паль-и пола	Кос-я ладо-и пола	Кос-ся лбом коленей	Кос-ся паль-и пола	Кос-я ладо-и пола	Кос-ся лбом коленей
Координация	Метание малого мяча на дальность. (метр)	20	25	30	11	13	15

Демонстрировать уровень физической подготовленности 2 класс.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, (секунд)	6,8-7.0	6,1-6.7	5.8-6.0	6,8-7.0	6,3-6.7	6.0-6.2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	119-127	128-142	143-150	108-117	118-135	136-146
Силовые	Подтягивание на перекладине. М-на высокой. Д-на низкой (кол. раз)	1	2	3	5-6	8-12	13-15
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учёта времени.					
Гибкость	Наклон туловища из положения стоя на	Кос-ся	Кос-я	Кос-ся	Кос-ся	Кос-я	Кос-ся

	стульчике (см)	паль-и пола	ладо-и пола	лбом коленей	паль-и пола	ладо-и пола	лбом коленей
Координация	Метание малого мяча на дальность. (метр)	24	27	32	13	15	17

демонстрировать уровень физической подготовленности 3 класс.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта с опорой на руку, (секунд)	6,4-6.6	5.9-6,3	5,6-5.8	6,6-6.8	5.9-6,5	6.0-6.3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	120-130	131-149	150-160	115-125	126-142	143-152
Силовые	Подтягивание на перекладине. М-на высокой. Д-на низкой (кол. раз)	2	3	4	5	8	12
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	6,00	5,30	5.00	7,00	6.30	6.00
Гибкость	Наклон туловища из положения стоя на стульчике (см)	Касание пола пальцами рук.		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук.		Достать пол ладонями.
Координация	Метание малого мяча на дальность. (метр)	24	27	32	13	15	17

Демонстрировать уровень физической подготовленности 4 класс.

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваемости учащихся.

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, (секунд)	6.2-6.4	5.7-6.1	5.5-5.7	6.4-6.6	5.7-5.3	5.2-5.00
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	130-140	140-150	160-170	125-135	130-140	150-160
Силовые	Подтягивание на перекладине. М-на высокой. Д-на низкой (кол. раз)	2	3	5	8	14	17
Выносливость	Бег 1000 метров (мин. сек.)	5.30	5,00	4,30	6.30	5.40	5.00
Гибкость	Наклон туловища из положения стоя на стульчике (см)	Касание пола пальцами		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами		Достать пол ладонями
Координация	Метание малого мяча на дальность. (метр)	18	27	29	12	15	17

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭРО
1	Основы знаний	2	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. -Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	<ul style="list-style-type: none"> - Российская электронная школа resh.edu.ru. - ВФСК -gto.ru - Предмет «Физическая культура». https://infourok.ru/elektronnieobrazovatelnie-resursi-pozicheskoy-kulture-1667306.html - ЦОК educont.ru - Сайт: «Я иду на урок физкультуры» spo.1sept.ru>urok/ - http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры. - "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ -Издательский дом «Первое сентября». http://spo.1september.ru/urok/ Сайты для учителей физической культуры uchitelya.com>Физкультура.
2	Лёгкая атлетика	12	Устанавливание доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.	

			Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.	
3	Подвижные игры	14	формирование умений работать в команде, оценивать результаты своей деятельности. Побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	
4	Мини футбол	3	Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.	
5	Гимнастика основами акробатики	12	Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам .Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Формирование основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, сознательное	

			самоограничение в поступках, поведении.	
6	Лыжная подготовка	14	<p>формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Умение оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Включение в уроки процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p>	
7	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	<p>Формирование знаний о терминологии , игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитание у обучающихся чувства уважения к сопернику, к судье, чувства поддержки своим одноклассникам. Применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися. Групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся. Формирование основных норм</p>	
8	Плавание	3		
	Итого	68		

			морали, нравственных, духовных идеалов, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении.	
--	--	--	---	--

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР
1	Основы знаний	В процессе уроков	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	Российская электронная школа resh.edu.ru . - ВФСК - gto.ru - Предмет «Физическая культура». https://infourok.ru/elektronnieobrazovatelnie-resursi-pozicheskoy-kulture-1667306.html - ЦОК educont.ru - Сайт: «Я иду на урок физкультуры» spo.1sept.ru >urok/
2	Лёгкая атлетика	15	Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам. Воспитание учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся.	- http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры. - "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/ -Издательский дом «Первое сентября». http://spo.1september.ru/urok/
3	Подвижные игры	10	Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.	Сайты для учителей физической культуры uchitelya.com >Физкультура.
4	Мини футбол	2	Воспитывать обучающихся на примере достижений российских спортсменов в различных видах спорта;	
5	Гимнастика с основами акробатики	10	-формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий. О влиянии занятий на свежем воздухе на	

			<p>организм человека</p> <p>Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту, привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам</p>	
6	Лыжная подготовка	15	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила по технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке. Формирование знания о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека</p>	
7	Баскетбол	14	<p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p>	
8	Плавание	2	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке технику безопасности в процессе уроков плавания.</p>	
	Итого	68		

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.	ЭОР
1	Основы знаний	В процессе уроков	Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия. Применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения.	<p>Российская электронная школа resh.edu.ru.</p> <p>- ВФСК - gto.ru</p> <p>- Предмет «Физическая культура». https://infourok.ru/elektronnieobrazovatelnie-resursi-pozicheskoy-kulture-1667306.html</p> <p>- ЦОК educont.ru</p> <p>- Сайт: «Я иду на урок физкультуры» spo.1sept.ru>urok/</p> <p>- http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры.</p>
2	Лёгкая атлетика	15	Формирование умений работать в команде, оценивать результаты своей деятельности. Побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	<p>- "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/</p> <p>-Издательский дом «Первое сентября». http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>Сайты для учителей физической культуры uchitelya.com>Физкультура.</p>
3	Гимнастика с основами акробатики	10	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий. О влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека Формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего	

			места, безопасность в быту, привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	
4	Подвижные игры	110	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
5	Плавание	2	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.	
6	Лыжная подготовка	15	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с Получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Формирование знания о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека	
7	Баскетбол	14	Побуждение школьников соблюдать на уроке технику безопасности в процессе игр.	
8	Мини футбол	2	Формирование знаний о достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье,	

			чувство поддержки к своим одноклассникам. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
	Итого	68	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.	
1	Основы знаний	В процессе уроков	Оценивание поведения человека с точки зрения здорового образа жизни. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность.	Российская электронная школа resh.edu.ru . - ВФСК - gto.ru - Предмет «Физическая культура». https://infourok.ru/elektronnieobrazovatelnie-resursi-pozicheskoy-kulture-1667306.html
2	Лёгкая атлетика	15	Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.	- ЦОК educont.ru - Сайт: «Я иду на урок физкультуры» spo.1sept.ru >urok/ - http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры. - "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
3	Гимнастика с основами акробатики	10	формирование умения организовывать самостоятельную работу учащихся. Соблюдение техники безопасности и формирование знаний, гигиенических правил, связанных с ЗОЖ. Привлечение внимания к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Формирование знания о значении	-Издательский дом «Первое сентября». http://spo.1september.ru/urok/ Сайты для учителей физической культуры uchitelya.com >Физкультура.

			страховки и выполнение страховки и самостраховки во время занятий;	
4	Подвижные игры	10	Побуждение школьников соблюдать на уроке технику безопасности в процессе игр. Формирование знаний о достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки к своим одноклассникам.	
5	Плавание	2	Реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.	
6	Лыжная подготовка	15	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила по технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке. формирование знания о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека. Формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Умение оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.	
7	Баскетбол	14	Воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки к своим одноклассникам. Групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими	
8	Мини футбол	2	Воспитывать у обучающихся чувство уважения	

			к сопернику, к судьбе, чувство поддержки своим одноклассникам Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
	И того	68		