

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Керчи Республики Крым «Школа № 26 имени Героя
Советского Союза Д. Т. Доева»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного МО
учителей физической культуры
_____ /С. В. Яровая . /
Протокол № _____ от
«___» _____ 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
_____ /А. В. Буракова. /
«___» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г. Керчи
РК «Школа №26»
_____ /О.Д. Гудков/
Приказ № _____ от
«___» _____ 2019г.

**Рабочая программа по физической культуре
(1-4 классы)
начального общего образования в соответствии с
ФГОС**

г. Керчь

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы» учебник для общеобразовательных учреждений и рабочие программы Просвещения 2014г. Согласно действующему учебному плану предмет «Физическая культура» предусматривает обучение в объеме 3 часов в неделю, 1 классы 99 часов в год, во 2,3 и 4 классах по 102 часа в год

Планируемые результаты освоения учебного предмета 1 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую сберегающую 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 (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Мета предметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

1 классы. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1 – КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и

<p>элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка</p>	<p>правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и само страховкой.</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>	
<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки 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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</p>	
<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.</p>	<p>выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p>Висы и упоры</p>	

<p>Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.</p>
<p>Лазание</p>	
<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; через горку матов и гимнастическую скамейку, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату.</p>	<p>выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; имитация опорного прыжка; правила безопасности.</p>
<p>Упражнения на равновесие</p>	
<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p>Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей</p>	
<p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.</p>	<p>выполняет: танцевальные упражнения.</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	

Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейки; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие «ласточка».	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.
---	---

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад; выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м;; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; ознакомить с прыжком в длину с разбега ,прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели ; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метаает на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

1 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.</p>
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
<p>«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».</p>	<p>выполняет: правила игры, технику безопасности.</p>
На материале раздела «Легкая атлетика»	
<p>«Гуси -лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием</p>	<p>выполняет: правила игры, технику безопасности.</p>
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам</p>	<p>выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности</p>

«Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.
Волейбол(пионербол)	
Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование 1 классы

№п/п	Наименование темы	Количество часов по рабочей программе			
		1-А	1-Б	1-В	1-Г
1	Базовая часть	99	99	99	99
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
	Подвижные игры	В процессе уроков			
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	23	23	23	23

1.3	Лёгкая атлетика	49	49	49	49
1.4	Спортивные игры(элементы)	27	27	27	27
	Итого	99	99	99	99

Планируемые результаты освоения учебного предмета 2 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Мета предметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

2- классы. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

2 – КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам,</p>

<p>пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка</p>	<p>самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и само страховкой.</p>
<p>Общезначительная подготовка</p>	
<p>Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной сойки 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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Общезначительные упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: организационные команды и приемы, общезначительные упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</p>	
<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.</p>	<p>выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p>Висы и упоры</p>	
<p>Упражнения в вися стоя и лежа, вися спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в вися лежа согнувшись; упражнения в</p>	<p>выполняет: висы, стоя и лежа; подтягивание, в вися лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.</p>

упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	
Лазание	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; через горку матов и гимнастическую скамейку, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазанье по канату.	выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; имитация опорного прыжка; правила безопасности.
Упражнения на равновесие	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах; ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через мячи и их переноска; повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.	выполняет: танцевальные упражнения.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; упор, лежа от скамейки; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки,	выполняет: основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

плоскостопия, гибкости, равновесие «ласточка».	
--	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведением Олимпиад; выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; ознакомить с прыжком в длину с разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метает на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метания.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

2 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	

<p>Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.</p>
<p>На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»</p>	
<p>«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».</p>	<p>выполняет: правила игры; технику безопасности.</p>
<p>На материале раздела «Легкая атлетика»</p>	
<p>«Гуси -лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием</p>	<p>выполняет: правила игры; технику безопасности.</p>
<p>На материале раздела «Спортивные игры»</p>	
<p>Футбол</p>	
<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.</p>	<p>выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности</p>
<p>Баскетбол</p>	
<p>Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок</p>	<p>выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.</p>

мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	
Волейбол(пионербол)	
Подбрасывание и подача мяча;2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	выполняет: подбрасывание, подача, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование 2 классы

№п/п	Наименование темы	Количество часов по рабочей программе			
		2-А	2-Б	2-В	2-Г
1	Базовая часть	102	102	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
	Подвижные игры	В процессе уроков			
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	23	23	23	23
1.3	Лёгкая атлетика	49	49	49	49
1.4	Спортивные игры(элементы)	30	30	30	30
	Итого	102	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета 3 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую сберегающую 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 (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля

3 классы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры (элементы) футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы само	Учащийся: владеет: знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: технику безопасности, страховку и само страховку, правила самоконтроля и само регуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).

регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка.	
Общефизическая подготовка	

Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «против хода» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.
---	---

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: перекаты, группировки, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
---	---

Висы и упоры

Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание, в висе; упражнения, в упоре лежа; соблюдает правила безопасности.
---	--

Лазание

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по	выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности.
--	---

канату, пере лазанье через препятствия.	
Опорный прыжок	
Опорные прыжки (ознакомление и выполнение) на горку из гимнастических матов, вскок в упор, на колени, на стопы.	выполняет: опорный прыжка в упор, стоя на коленях; страховка и само страховка.
Упражнения на равновесие	
Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: приставные шаги по скамейке; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком. играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	
Шаги галопа и польки; сочетание изученных танцевальных шагов. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перебаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия	выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

скакалку; выполнение много
скоков.

3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

скакалку; выполнение много скачков.	
-------------------------------------	--

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

3 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим местам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Гуси-лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по	выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности

упрощённым правила «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	
---	--

Баскетбол	
------------------	--

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
---	--

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
---	--

Волейбол (элементы)	
----------------------------	--

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку	выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
--	---

(передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки».	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование 3 классы

№п/п	Наименование темы	Количество часов по рабочей программе			
		3-А	3-Б	3-В	3-Г
1	Базовая часть	102	102	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
	Подвижные игры	В процессе уроков			
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	23	23	23	23
1.3	Лёгкая атлетика	49	49	49	49
1.4	Спортивные игры(элементы)	30	30	30	30
	Итого	102	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета 4 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно мета предметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение

школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля

4 классы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История зарождения Древних Олимпийских игр. Ведущие спортсмены России в разных видах спорта. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры (элементы) футбол, волейбол, баскетбол и др. физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы само регуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и само страховка.</p>	<p>Учащийся: владеет: знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: технику безопасности, страховку и само страховку, правила самоконтроля и само регуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «против хода» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без</p>	<p>выполняет: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.</p>

предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: перекаты, группировки, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	выполняет: висы: стоя и лежа; подтягивание, в висе; упражнения, в упоре лежа; соблюдает правила безопасности.
Лазание	
По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату, пере лазанье через препятствия.	выполняет: лазание по гимнастической скамейке, канату; правила безопасности.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки (ознакомление и выполнение) на горку из гимнастических матов, вскок в упор, на колени, на стопы.	выполняет: опорный прыжка в упор, стоя на коленях; страховка и само страховка.
Упражнения на равновесие	
Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	выполняет: приставные шаги по скамейке; повороты на носках и на одной ноге, приседания и переход в упор присев; повороты прыжком. играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей	

Шаги галопа и польки; сочетание изученных танцевальных шагов. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.	выполняет: танцевальные упражнения, предупреждает появление ошибок.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия	выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скоков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. выполняет: двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени; подвижные игры, эстафеты.	выполняет: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.

Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; играет: подвижные игры, с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение много скачков.	выполняет: броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

4 КЛАСС

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим местам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	выполняет: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	

<p>«Гуси-лебеди», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.</p>	<p>выполняет: правила игры; технику безопасности.</p>
<p>На материале раздела «Спортивные игры»</p>	
<p>Футбол</p>	
<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.</p>	<p>выполняет: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности</p>
<p>Баскетбол</p>	
<p>Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.</p>	<p>выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.</p>
<p>Волейбол (элементы)</p>	
<p>Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача;</p>	<p>выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности</p>

передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки».	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование 4 классы

№п/п	Наименование темы	Количество часов по рабочей программе			
		4-А	4-Б	4-В	4-Г
1	Базовая часть	102	102	102	103
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
	Подвижные игры	В процессе уроков			
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	23	23	23	23
1.3	Лёгкая атлетика	49	49	49	49
1.4	Спортивные игры(элементы)	30	30	30	30
	Итого	102	102	102	102

Тематическое планирование 1-4 классы

№п/п	Наименование темы	Количество часов по рабочей программе			
		1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
1	Базовая часть	99	102	102	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
	Подвижные игры	В процессе уроков			

1.2	Гимнастика с элементами акробатики	23	23	23	23
1.3	Лёгкая атлетика	49	49	49	49
1.4	Спортивные игры(элементы)	27	30	30	30
	Итого	99	102	102	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021994

Владелец Гудков Олег Дмитриевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024