

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. ЛУГОВОЙ»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «ООШ п. Луговой»  
Э.Г.Попова

Приказ № 234 от 29.08.2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 704238)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

г.Печора, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и другие предметные результаты ФГОС НОО.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реали-

зации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и со-

переживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.
- Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.
- Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.
- Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств,

благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

- Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.
- Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.
- Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.
- Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 272 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### Знания о физической культуре

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; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты.

### 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

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 боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами (с помощью).

#### Легкая атлетика

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 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.

#### Лыжные гонки

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

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», «Пингвины 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».

#### Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных ис-

ходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скачков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полу приседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

## 2 класс

### Знания о физической культуре

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.

### Гимнастика с основами акробатики

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 «против ходом».

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, зависом одной, двумя ногами.

### Легкая атлетика

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; со скакалкой.

### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спусков основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### Подвижные игры

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»: «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

#### Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полу приседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### Легкая атлетика

Прыжки в длину с места.

#### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

#### Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо-

кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полу приседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

## 4 класс

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### Легкая атлетика

Прыжки в длину с места.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

### На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

### Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо-

кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полу приседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

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

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

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

Комплекс состоит из 18 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 классы (6 - 7 лет);

II ступень: 2 – 3 классы (8 – 9 лет)

III ступень: 4 - 5 классы (10 - 11 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

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

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

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

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

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

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

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

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

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

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответ-

ствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

1) патриотического воспитания:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### Познавательные универсальные учебные действия

#### Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

## Общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

## Регулятивные универсальные учебные действия

### Самоорганизация и самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия

на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

### Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания.

**демонстрировать  
уровень физической подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3

Бег 30 метров.	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,8	14	14,2	11,2	14,4	14,6
Кросс 1000 метров.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Кросс 1500 метров.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Челночный бег 3x10 метров.	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
6 минутный бег	1150	800	750	950	650	550
Подтягивания.	4	2	1	14	6	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	17	15	13	12	9	7
Прыжок в длину с места.	150	130	115	140	125	110
Прыжки через скакалку (1 минута)	90	95	80	100	95	90
Поднимание туловища (30 сек.).	24	14	13	20	13	12
Поднимание туловища (1 мин.).	37	25	20	32	22	17
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	11,5	5	2
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке	7	3	1	9	5	3
Метание мяча	20	15	10	15	12	10
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	6,20	6,30	7,00	7,20	7,30
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	7,20	7,30	7,50	8,00	8,10

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

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов;
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта.

**демонстрировать:  
уровень двигательной подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7
Бег 20 метров	4,0	4,8	5,3	4,3	5,0	5,6
Бег 60 метров.	10,2	13,4	13,6	10,6	13,8	14
Кросс 1000 метров.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Кросс 1500 метров.	5,00	5,30	5,50	5,30	6,00	6,20
Челночный бег 3x10 метров.	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
6 минутный бег	1200	850	800	1000	700	600
Подтягивания.	5	3	1	16	7	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	17	15	15	10	7
Прыжок в длину с места.	160	140	125	155	135	120
Прыжки через скакалку (1 минута)	100	95	90	110	100	95
Поднимание туловища (30 сек.).	25	15	13	25	14	10
Поднимание туловища (1 мин.).	37	25	20	32	22	17
Наклон вперед из положения сидя.	7,5	3	1	13	6	2
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке.	7	3	1	9	5	3
Метание мяча	30	25	20	25	20	15
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,00	5,20	5,30	6,00	6,20	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,20	6,30	6,50	7,00	7,10

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

#### Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

##### Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на скорость;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

**демонстрировать:  
уровень двигательной подготовленности**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5,1	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	5,50	6,00	6,10	5,50	6,10	6,20
Челночный бег 3x10 метров.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
6 минутный бег	1250	900	850	1050	750	650
Подтягивания.	5	3	1	18	8	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	27	19	10	17	11	7
Прыжок в длину с места.	185	140	130	170	140	120

Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	95	120	110	100
Поднимание туловища. (30 сек.)	30	16	10	25	15	10
Поднимание туловища (1 мин.).	43	33	26	37	28	23
Наклон вперед из положения сидя.	8,5	4	2	14	7	3
Наклон вперед из положения стоя на тумбочке.	8	4	2	11	5	3
Метание мяча	30	25	20	25	20	15
Метание в цель	3	2	1	3	2	1
Прохождение дистанции 1000 м.	5,20	5,40	6,00	5,50	6,10	6,30
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	6,30	6,50	6,30	6,50	7,00

### **Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.**

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

**Итоговая оценка** успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Промежуточная аттестация** – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 2 – 4 классах проводится в конце учебного года в форме итоговой контрольной работы (тест). Оценка осуществляется на основе результатов внутришкольного мониторинга предметных и мета предметных результатов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.



**Календарно-тематическое планирование.**

**1 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 2 - Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; строевые упражнения; изучение бега на длинные дистанции; игра «к своим флажкам».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	Формирование культуры здоровья
		2.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «волк во рву».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		3.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «волк во рву». Отработка навыков эвакуации.	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		4.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «пятнашки».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.	
		5.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		6.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	оценка качества и уровня усвоения.	
		7.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «невидимки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		9.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,	

		10.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		11.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1		
		12.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «удочка».	1		
		13.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «салки».	1		
		14.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1		
		15.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «третий лишний». Многоборье ГТО.	1		
		16.Игры и эстафеты по выбору учащихся. Многоборье ГТО.	1		
<b>Раздел № 3 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастики; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	Формирование культуры здоровья
		2.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1		
		3.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1		
		4.Изучение акробатических упражне-	1		

		ний; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».		Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		5.ОРУ с предметами; упражнения на растягивание мышц; совершенствование акробатических упражнений; висов и упоров; изучение лазания и перелазания; игра «белые медведи».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,	
		6.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.	
		7.Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8.Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>11 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление со скользящим шагом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,	Формирование культуры здоровья
		2.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	<u>Коммуникативные УДД</u>	
		4.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		5.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Отработка навыков эвакуации.	1		

		6.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1	<p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
		7.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.Передвижение на лыжах 1500 м.; игра «рисунки на снегу».	1		
		9.Передвижения на лыжах 1500 м.; спуски и подъёмы по пологому склону.	2		
		10.Спуски и подъёмы; повороты на месте; игра «кто дальше». Многоборье ГТО	1		
<b>Раздел № 5 - Подвижные игры</b>	<b>27 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм;	1	<p><u>Личностные УДД</u></p> <p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выразить свои мысли,</p>	Формирование культуры здоровья
		2.Ознакомление с ловлей и передачей мяча; упражнения на месте и в движении; игра охотники и утки.	1		
		3.Ознакомление с ловлей и передачей мяча; упражнения на месте и в движении; игра охотники и утки.	1		

		4.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	1	<p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
		5.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	2		
		6.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	2		
		7.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	2		
		8.Совершенствование ловли и передачи мяча; беговые упражнения; игра «вызов номеров».	2		
		9.Совершенствование ловли и передачи мяча; беговые упражнения; игра «вызов номеров».	2		
		10.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	2		
		11.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки». Отработка навыков эвакуации.	2		
		12.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	2		
		13.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1		
		14.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	2		
		15.Совершенствование ведения; упражнения на месте и в движении; игра	2		

		«гонка мячей».			
		16.Совершенствование метания на точность; упражнения на месте и в движении; игра «горячий мяч».	1		
		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 6 - Плавание</b>	<b>3 часа</b>	1. Закаливание и развитие физических качеств. Роль и значение занятий плаванием для укрепления здоровья. Закаливание	1	<p>Личностные УДД          Ценностно-смысловая ориентация учащихся,          Действие смыслообразования,          Нравственно-этическое оценивание</p> <p>Коммуникативные УДД          Умение выражать свои мысли,          Разрешение конфликтов, постановка вопросов.          Управление поведением партнера: контроль, коррекция.          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.          Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.          Регулятивные УДД          Целеполагание,          волевая саморегуляция,          коррекция,          оценка качества и уровня усвоения.          Контроль в форме сличения с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.          Общеучебные:          Умение структурировать знания,</p>	Формирование культуры здоровья
		2. История возникновения и развития плавания. Виды и стили плавания. Их сходство и различие.	1		
		3. Игры и развлечения на воде. Правила проведения соревнований по плаванию	1		

				<p>Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необходимой информации          Анализ объектов;          Синтез, как составление целого из частей          Классификация объектов.</p>	
<b>Раздел № 7 - Итоговая контрольная работа</b>	<b>1 час</b>	1. Итоговая контрольная работа.	1		Формирование культуры здоровья

**Календарно-тематическое планирование.**

**2 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 2 - Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике;	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,	Формирование культуры здоровья
		2.строевые упражнения; изучение бега на длинные дистанции; игра «к своим флажкам».	1	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	
		3.строевые упражнения; изучение бега на длинные дистанции; игра «к своим флажкам».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли,	
		4.Кроссовая подготовка; строевые упражнения; изучение беговых упражнений; игра «волк во рву».	1	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		5.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		6.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «кто дальше бросит».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями комму- тации.	
		7.Кроссовая подготовка; изучение метания малого мяча; беговые упражнения; игра «невидимки».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,	
		8.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.	
		9.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра «пятнашки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		10.Равномерный бег; совершенствование метания; беговые упражнения; игра	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>	

		«пятнашки».		Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		11.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1		
		12.Эстафетный бег; беговые упражнения; совершенствование метания; изучение прыжка в длину с места; игра «прыгающие воробушки».	1		
		13.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «удочка».	1		
		14.Бег в равномерном темпе; прыжковые упражнения; совершенствование прыжка в длину с места; изучение прыжков через скакалку; игра «салки».	1		
		15.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1		
		16.Изучение упражнений круговой тренировки; изучение метания в цель; игра «третий лишний».	1		
<b>Раздел № 3 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастики; строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «прыгающие воробушки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с	Формирование культуры здоровья
		2.Строевые упражнения; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; изучение акробатических элементов; игра «день и ночь».	1		
		3.Изучение акробатических упражнений; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».	1		
		4.Изучение акробатических упражне-	1		

		ний; ОРУ без предметов; изучение висов и упоров; игра «кот и мыши».		учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями комму- таци.	
		5.ОРУ с предметами; упражнения на растягивание мышц; совершенствование акробатических упражнений; висов и упоров; изучение лазания и перелазания; игра «белые медведи».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		6. Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	оценка качества и уровня усвоения.	
		7. Строевые упражнения; изучение подтягивания; упражнения в равновесии; игра «салки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		8. Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; совершенствование упражнений в равновесии; висов и упоров; игра «охотники и утки».	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>11 часов</b>	1.Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке; ознакомление со скользящим шагом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,	Формирование культуры здоровья
		2.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	<u>Коммуникативные УДД</u>	
		4.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		5.Изучение скользящего шага; повороты на месте.	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	

		6.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1	<p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
		7.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		8.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		9.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		10.Совершенствование скользящего шага; изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.Передвижение на лыжах 1500 м.; игра «рисунки на снегу».	1		
<b>Раздел № 5 - Подвижные игры</b>	<b>29 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм;	1	<p><u>Личностные УДД</u></p> <p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выражать свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партне-</p>	Формирование культуры здоровья
		2.Упражнения на месте и в движении; игра «у медведя во бору».	1		
		3.Упражнения на месте и в движении; игра «у медведя во бору».	1		
		4.Упражнения на месте и в движении; игра «у медведя во бору».	2		
		5.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	2		

		6.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	2	ра: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями комму- тации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвое- ния. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		7.Изучение ловли и передачи мяча; упражнения на месте и в движении; игра «охотники и утки».	2		
		8.Совершенствование ловли и передачи мяча; беговые упражнения; игра «вызов номеров».	2		
		9.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскосто- пия; игра «охотники и утки».	2		
		10.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскосто- пия; игра «охотники и утки».	2		
		11.Изучение ведения мяча; упражнения на осанку и профилактику плоскосто- пия; игра «охотники и утки».	2		
		12.Совершенствование ведения; упраж- нения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	2		
		13.Совершенствование ведения; упраж- нения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	1		
		14.Совершенствование ведения; упраж- нения на месте и в движении; игра «гонка мячей».	2		
		15.Совершенствование метания на точ- ность; упражнения на месте и в движе- нии; игра «горячий мяч».	2		
		16.Совершенствование метания на точ- ность; упражнения на месте и в движе- нии; игра «горячий мяч».	2		
		17.Игры и эстафеты по выбору учащих- ся.	1		
<b>Раздел № 6 - Плава-</b>	<b>3 часа</b>	1. Роль и значение заня-	3		

<p><b>ние</b></p>		<p>тий плаванием для укрепления здоровья. Закаливание и развитие физических качеств.</p> <p>2. История возникновения и развития плавания. Виды и стили плавания, их сходство и различие.</p> <p>3. Игры и развлечения на воде. Правила проведения соревнований по плаванию.</p>	<p><u>Ценностно-смысловая ориентация учащихся.</u>  <u>Действие смыслообразования.</u>  <u>Нравственно-этическое оценивание</u>  <u>Коммуникативные УДД</u>  <u>Умение выражать свои мысли.</u>  <u>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</u>  <u>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</u>  <u>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</u>  <u>Построение высказываний в соответствии с условиями комму- тации.</u>  <u>Регулятивные УДД</u>  <u>Целеполагание.</u>  <u>волевая саморегуляция.</u>  <u>коррекция.</u>  <u>оценка качества и уровня усвое- ния.</u>  <u>Контроль в форме сличения с эталоном.</u>  <u>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</u>  <u>Общеучебные:</u>  <u>Умение структурировать знания.</u>  <u>Выделение и формулирование учебной цели.</u>  <u>Поиск и выделение необходимой информации</u>  <u>Анализ объектов;</u>  <u>Синтез, как составление целого из частей</u>  <u>Классификация объектов.</u></p>	<p>культуры здо- ровья</p>
-------------------	--	---	---	----------------------------

<p><b>Раздел № 7 - Итоговая контрольная работа.</b></p>	<p><b>1 час</b></p>	<p>Итоговая контрольная работа.</p>	<p>1</p> <p><u>Личностные УДД</u>          Ценностно-смысловая ориентация учащихся,          Действие смыслообразования,          Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u>          Умение выражать свои мысли,          Разрешение конфликтов, постановка вопросов.          Управление поведением партнера: контроль, коррекция.          Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.          Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникции.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u>          Целеполагание,          волевая саморегуляция,          коррекция,          оценка качества и уровня усвоения.          Контроль в форме сличения с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u>          Умение структурировать знания,          Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необходимой информации          Анализ объектов;          Синтез, как составление целого из частей</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>
---	---------------------	-------------------------------------	---	---------------------------------------

			Классификация объектов.	
--	--	--	-------------------------	--

**Календарно-тематическое планирование.**

**3 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 2 - Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования,	Формирование культуры здоровья
		2. Кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	Нравственно-этическое оценивание	
		3. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		4. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция.	
		5. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	
		6. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1	Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.	
		7. Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		8. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	оценка качества и уровня усвоения.	
		9. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	Контроль в форме сличения с эталоном.	
		10. Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать зна-	

		мяча.		ния,	
		11.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1	Выделение и формулирование учебной цели.	
		12.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1	Поиск и выделение необходимой информации	
		13.Бег в равномерном темпе; совершенствование прыжковых упражнений; беговые упражнения; игра «перестрелка».	1	Анализ объектов;	
		14.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1	Синтез, как составление целого из частей	
		15.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1	Классификация объектов.	
		16.Совершенствование беговых упражнений; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
<b>Раздел № 3 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастике; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	<u>Личностные УДД</u>	Формирование культуры здоровья
		2. Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	
		3. Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		4. Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование акробатических упражне-	1	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в	

		ний; упражнения на растягивание мышц.		соответствии с условиями ком- мутации.	
		5. Строевые упражнения; изучение ви- сов и упражнений в равновесии; совер- шенствование акробатических упражне- ний; упражнения на растягивание мышц.	1	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усво- ения.	
		6. Упражнения с гантелями; на растяги- вание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки».	1	Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.	
		7. Упражнения с гантелями; на растяги- вание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки».	1	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать зна- ния,	
		8. Упражнения с гантелями; на растяги- вание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки». Многоборье ГТО.	1	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходи- мой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>11 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по техни- ке безопасности; ознакомление с попеременно двухшажным ходом.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориента- ция учащихся,	Формирование культуры здоро- вья
		2.Ознакомление с попеременно двух- шажным ходом.	1	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оцени- вание	
		3.Изучение скользящего шага; повороты на месте. Изучение попеременно двух- шажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, поста- новка вопросов.	
		4.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	Управление поведением парт- нера: контроль, коррекция.	
		5.Изучение попеременно двухшажного	1	Планирование сотрудничества с	

		хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».		учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.	
		6.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	<u>Регулятивные УДД</u>	
		7.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,	
		8.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.	
		9.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>	
		10.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1	Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.	
		11.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного	1	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
<b>Раздел № 5 - Подвижные игры</b>	<b>29 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм; беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание	Формирование культуры здоровья
		2.Беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	<u>Коммуникативные УДД</u>	
		3.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1	Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.	
		4.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений	2	Управление поведением парт-	

		в движении; игра «мяч капитану».		нера: контроль, коррекция.
		5.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
		6.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
		7.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	<u>Регулятивные УДД</u>
		8.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
		9.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	2	оценка качества и уровня усвоения.
		10.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	2	Контроль в форме сличения с эталоном.
		11.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	2	Планирование промежуточных целей с учетом результата.
		12.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	2	<u>Общеучебные:</u>
		13.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1	Умение структурировать знания,
		14.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	2	Выделение и формулирование учебной цели.
		15.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения,	2	Поиск и выделение необходимой информации
				Анализ объектов;
				Синтез, как составление целого из частей
				Классификация объектов.

		броска; эстафеты.			
		16.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	2		
		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 6 - Плавание</b>	<b>3 часа</b>	1. Правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоёмах и в повседневной жизни. Личная гигиена при занятиях плаванием.	1	<u>Личностные УДД</u> <u>Ценностно-смысловая ориентация учащихся.</u> <u>Действие смыслообразования.</u> <u>Нравственно-этическое оценивание</u>	
		2. Самостоятельное составление и применение простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1	<u>Коммуникативные УДД</u> <u>Умение выражать свои мысли.</u> <u>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</u> <u>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</u>	
		3. Подвижные игры с элементами плавания. Внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.	1	<u>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</u> <u>Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</u> <u>Регулятивные УДД</u> <u>Целеполагание.</u> <u>волевая саморегуляция.</u> <u>коррекция.</u> <u>оценка качества и уровня усвоения.</u> <u>Контроль в форме сличения с эталоном.</u> <u>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</u> <u>Общеучебные:</u> <u>Умение структурировать знания.</u>	

				<u>Выделение и формулирование учебной цели.</u> <u>Поиск и выделение необходимой информации</u> <u>Анализ объектов;</u> <u>Синтез, как составление целого из частей</u> <u>Классификация объектов.</u>	
Раздел № 7 - Итоговая контрольная работа.	1	Итоговая контрольная работа.	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>	Формирование культуры здоровья

			<p>Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>	
--	--	--	---	--

**Календарно-тематическое планирование.  
4 класс.**

разделы	кол-во часов	Тема урока	кол-во часов	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел № 2 - Лёгкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике; кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>	Формирование культуры здоровья
		2.Кроссовая подготовка; игра «белые медведи».	1		
		3.Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
		4.Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
		5.Кроссовая подготовка; беговые упражнения; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
		6.Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1		
		7.Кроссовая подготовка; беговые упражнения; изучение метания малого мяча; игра «пятнашки».	1		
		8.Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1		
		9.Кроссовая подготовка; эстафетный бег; совершенствование метания малого мяча.	1		
		10.Кроссовая подготовка; эстафетный	1		

		бег; совершенствование метания малого мяча.		Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.	
		11.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1		
		12.Бег в равномерном темпе; скоростная подготовка; изучение прыжковых упражнений; прыжки через скакалку; игра «рыбаки и рыбка».	1		
		13.Бег в равномерном темпе; совершенствование прыжковых упражнений; беговые упражнения; игра «перестрелка».	1		
		14.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1		
		15.Бег в равномерном темпе; круговая тренировка; изучение метания цель; игра «вызов номеров».	1		
		16.Совершенствование беговых упражнений; скоростная подготовка; игра «белые медведи».	1		
<b>Раздел № 3 - Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по гимнастике; упражнения на осанку и профилактику плоскостопия; игра «охотники и утки».	1	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Формирование культуры здоровья
		2. Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1		
		3. Изучение акробатических упражнений; упражнения в парах на осанку и профилактику плоскостопия; игра «шишки, жёлуди, орехи».	1		
		4. Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование	1		

		<p>шенствование акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц.</p> <p>5. Строевые упражнения; изучение висов и упражнений в равновесии; совершенствование акробатических упражнений; упражнения на растягивание мышц.</p> <p>6. Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки».</p> <p>7. Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки».</p> <p>8. Упражнения с гантелями; на растягивание мышц; совершенствование висов; изучение упоров на перекладине; игра «охотники и утки». Многоборье ГТО.</p>	<p></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>	
<b>Раздел № 4 - Лыжная подготовка</b>	<b>11 часов</b>	<p>1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности; ознакомление с попеременно двухшажным ходом.</p> <p>2. Ознакомление с попеременно двухшажным ходом.</p> <p>3. Изучение скользящего шага; повороты на месте. Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».</p> <p>4. Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p>	<p>Формирование культуры здоровья</p>

		5.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1	<p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.  Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.  <u>Регулятивные УДД</u>  Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.  Контроль в форме сличения с эталоном.  Планирование промежуточных целей с учетом результата.  <u>Общеучебные:</u>  Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.  Поиск и выделение необходимой информации  Анализ объектов;  Синтез, как составление целого из частей  Классификация объектов.</p>	
		6.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		7.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		8.Изучение попеременно двухшажного хода с палками; повороты на месте; игра «рисунки на снегу».	1		
		9.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1		
		10.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного хода; изучение спусков и подъёмов.	1		
		11.Прохождение дистанции до 1500 м; совершенствование попеременно двухшажного	1		
<b>Раздел № 5 - Подвижные игры</b>	<b>29 часов</b>	1. Вводный урок; инструктаж по технике безопасности по подвижным играм; беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1	<p><u>Личностные УДД</u>  Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  Действие смыслообразования,  Нравственно-этическое оценивание  <u>Коммуникативные УДД</u>  Умение выражать свои мысли,  Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p>	Формирование культуры здоровья
		2.Беговые упражнения; игра «мяч капитану».	1		
		3.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	1		
		4.Беговые упражнения; изучение ловли	2		

		и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».		<p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,</p> <p>оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
		5.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	
		6.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	
		7.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	
		8.Беговые упражнения; изучение ловли и передачи мяча; изучение упражнений в движении; игра «мяч капитану».	2	
		9.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	2	
		10.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	2	
		11.Круговая тренировка; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ловли и передач; изучение ведения; игра «7 передач».	2	
		12.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	2	
		13.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	1	
		14.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	2	
		15.Скоростная; скоростно-силовая под-	2	

		готовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.			
		16.Скоростная; скоростно-силовая подготовка; совершенствование ведения, броска; эстафеты.	2		
		17.Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел № 6 - Плавание</b>	<b>3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоёмах и в повседневной жизни. Личная гигиена при занятиях плаванием.</li> <li>2. Самостоятельное составление и выполнение простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятия плаванием.</li> <li>3. Подвижные игры с элементами плавания. Внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.</li> </ol>	1	<u>Личностные УДД</u> <u>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</u> <u>Действие смыслообразования,</u> <u>Нравственно-этическое оценивание</u> <u>Коммуникативные УДД</u> <u>Умение выражать свои мысли,</u> <u>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</u> <u>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</u> <u>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</u> <u>Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</u> <u>Регулятивные УДД</u> <u>Целеполагание,</u> <u>волевая саморегуляция,</u> <u>коррекция,</u> <u>оценка качества и уровня усвоения.</u> <u>Контроль в форме сличения с эталоном.</u> <u>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</u> <u>Общеучебные:</u> <u>Умение структурировать зна-</u>	Формирование культуры здоровья

				<u>ния.</u> <u>Выделение и формулирование учебной цели.</u> <u>Поиск и выделение необходимой информации</u> <u>Анализ объектов;</u> <u>Синтез, как составление целого из частей</u> <u>Классификация объектов</u>	
<b>Раздел № 7 - Итоговая контрольная работа.</b>	<b>1</b>	Итоговая контрольная работа.	<b>1</b>	<u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.	Формирование культуры здоровья

			<p><u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>	
--	--	--	---	--

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

### **Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие примерную и рабочую программу:**

1. Рабочая программа по «Физической культуре» для учащихся 1 – 4 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях. Москва 2012 год.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.

### **Учебно-методическая литература:**

1. «Фундаментальной ядро содержания общего образования». под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. Москва 2014 год.
2. «Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли». под редакцией А.Г. Асмолова. Москва 2014 год.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция). Москва 2014 год.
4. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2015года.
5. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев.
6. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин.
7. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.

### **Учебно-методическая литература для обучающихся:**

1. Учебник «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях 1 – 4 классы.

### **Учебно-практическое оборудование:**

канат для лазания;	стол теннисный;
мяч резиновый;	козёл гимнастический;
обручи;	форма футбольная;
ворота футбольные;	ботинки лыжные;
щит баскетбольный;	лыжи беговые пластико- вый.
бадминтон;	
корзина баскетбольная;	
бревно напольное;	
гантели;	
гирия;	
конус;	
конь гимнастический;	
мат гимнастический;	
мяч набивной;	
сетка волейбольная;	
скакалка;	
мост гимнастический;	
стенка шведская;	
скамья гимнастическая;	
стойка волейбольная;	
эспандер;	
кегли;	
манишки;	
форма баскетбольная;	
мяч баскетбольный;	
мяч волейбольный;	
мяч футбольный;	
мяч теннисный;	
утяжелители;	

**Спортивные залы:**

Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды.

**Тематическое планирование.**

**1 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 8 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения.	Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу; в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в сторону; команды: «шагом, марш»; «класс, стой».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
3.	ОРУ с предметами.	Освоение положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u>
4.	Акробатические упражнения.	Группировка; перекаты в группировке; лёжа на животе; из упора стоя на коленях.	Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,
5.	Висы и упоры.	Освоение простых висов и упоров, изучение подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.	оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
6.	Упражнения в равновесии.	Стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивания через мячи; повороты на 90 град.; ходьба по рейке гимнастической скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
7.	Освоение навыков лазания и перелезания.	Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастическую скамейку.	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Лёгкая атлетика – 16 часов.			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание

		с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2.	Бег	Обычный, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 15 м.	Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания,
4.	Метание	Малого мяча с места правой и левой рукой, с расстояния 3 – 4 м.; по горизонтальной мишени из-за головы на дальность, в цель; на заданное расстояние, набивного мяча 1 кг. На дальность двумя руками; броски и ловля большого мяча в парах.	Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
<b>Подвижные игры – 27 часов.</b>			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	К своим флажкам; Два мороза; Пятнашки; Октябрята.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.	Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.	<u>Коммуникативные УДД</u>
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловли, передачи, броски, ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Попади в обруч.	Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
5.	Комплексное развитие координационных и кондицион-	При соответствующей игровой подготовке рекомендо-	Планирование сотрудничества с учителем и сверст-

	ных способностей.	ванные игры для 3 класса можно проводить в 1 классе.	<p>никами.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения с эталоном.</p> <p>Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u></p> <p>Умение структурировать знания,</p> <p>Выделение и формулирование учебной цели.</p> <p>Поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Анализ объектов;</p> <p>Синтез, как составление целого из частей</p> <p>Классификация объектов.</p>
Лыжная подготовка – 11 часов (+ 3 часа плавание)			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,</p> <p>Действие смыслообразования,</p> <p>Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u></p> <p>Умение выразить свои мысли,</p> <p>Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p> <p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция.</p> <p>Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.</p> <p>Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u></p> <p>Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.</p> <p>Контроль в форме сличения</p>
1.	Теоретический курс	<p>формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;</p> <p>Формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;</p> <p>Формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде;</p> <p>простейших правилах проведения соревнований по плаванию</p>	
2.	Освоение умения плавать и развитие координационных	Специальные плавательные упражнения для освоения с	

	<p>способностей.</p>	<p>водной средой. Движение рук и ног проплывание способами кроль на груди и спине. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 - 6 раз. Игры и развлечения на воде.</p>	<p>ния с эталоном.          Планирование промежуточных целей с учетом результата.  <u>Общеучебные:</u>          Умение структурировать знания,          Выделение и формулирование учебной цели.          Поиск и выделение необходимой информации          Анализ объектов;          Синтез, как составление целого из частей          Классификация объектов.</p>
<p>Итоговая контрольная работа - 1 час</p>			

**Тематическое планирование.**

**2 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 8 часов			
1.	Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два, четыре шага разомкнись».	<p><u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов.</p>
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	<p>Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p>
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	<p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция,</p>
4.	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд; стойка на лопатках, согнув ноги; перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	<p>оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p>
5.	Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивания, в висе лёжа, согнувшись; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре.	<p><u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации</p>
6.	Упражнения в равновесии	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и бревну; перешагивание через набивные мяча и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на	<p>Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>

		рейке гимнастической скамейке.	
7.	Освоение навыков лазания и перелезания	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками по гимнастической скамейке с одновременным и перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через бревно; лазание по канату	
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
<b>Лёгкая атлетика – 16 часов</b>			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	Обычная, на носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 -4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный, медленный бег до 5 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 5 – 15 м. С ускорением: 10 – 20 м.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
3.	Прыжки	На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.
4.	Метание	Большого и малого мяча	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов;

		по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с места. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками.	Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Подвижные игры – 29 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	Два мороза; Пятнашки; К своим флажкам.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей
2.	Прыжки	Прыгающие воробушки; Зайцы в огороде; Лиса и куры.	
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель.	
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой. Играй мяч не теряй; Мяч водящему; У кого меньше мячей; Школа мяча; Мяч в корзину; Попади в обруч.	
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 класса игры можно проводить во 2 классе.	

			Классификация объектов.
Лыжная подготовка – 11 часов (+3 часа плавание)			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Скользкий шаг без палок. Подъёмы и спуски с небольших склонов, передвижения на лыжах до 1,5 км.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Коммуникативные УДД</u>
1.	Теоретический курс. Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.	Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; Формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; Формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплывание одним из способов 50 м. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.	Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Итоговая контрольная работа - 1 час			

**Тематическое планирование  
3 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 8 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	«Шире шаг»; «Чаще шаг»; «Реже»; «На первый-второй рассчитайся»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом «змейкой».	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.
4.	Акробатические упражнения	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; из положения лёжа на спине «мост». Комбинации из освоенных элементов.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
5.	Висы и упоры	Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата.
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге; приседания и переходы в упор присев, упор стоя на коленях, сед.	<u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату; перелезание через бревно, коня.	Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
8.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Лёгкая атлетика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридор-	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразо-

		<p>чике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 - 4 препятствий по прямой.</p>	<p>вания, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
2.	Бег	<p>Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.</p>	
3.	Прыжки	<p>На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 градусов, с передвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с приземлением на обе ноги. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.</p>	
4	Метание	<p>Большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров на заданное расстояние и на дальность с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.</p>	
5	Многоборье ГТО	<p>Подготовка к проведению тестирования по ГТО.</p>	

Подвижные игры – 29 часов			Личностные УДД
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u>  Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u>  Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u>  Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.	
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель	
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.	
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.	
Лыжная подготовка – 11 часов (+ 3 часа плавание)			Личностные УДД
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход с палками и без. Подъём лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p> <p><u>Коммуникативные УДД</u>  Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов,</p>
2	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
1.	Теоретический курс. Освоение умений плавать и развитие координационных	Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления	

	способностей	здоровья, закаливания и развития физических качеств; Формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; Формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплавание одним из способов 50 м. Повторное проплавание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.	постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u>
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
Итоговая контрольная работа - 1 час			

**Тематическое планирование  
4 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика – 8 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Строевые упражнения	«Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно»; рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли,
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комплексы О.Р.У. различной координационной сложности.	Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний
3.	ОРУ с предметами	О.Р.У. с большим и малым мячом, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем.	в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание,
4.	Акробатические упражнения	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов.	волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном.
5.	Висы и упоры	Вис согнув ноги, завесам двумя на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе. Комбинации пройденных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации
6.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 град., 180 град.; опускание в упор, стоя на колене (правое, левое).	Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
7.	Освоение навыков лазания и перелазания	Лазание по канату в три приёма; перелазание через препятствие.	
8.	Опорный прыжок	Опорный прыжок на коня; вскок в упор стоя на коленях	

		и соскок взмахом рук.	
9.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Лёгкая атлетика – 16 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Ходьба	С изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через скамейки, в «коридорчике», в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных способов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, В приседе, с преодолением 2 - 4 препятствий по прямой.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание
2.	Бег	Обычная, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом, В чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость. С высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 10 -20 м.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.
3.	Прыжки	На заданную длину по ориентирам, на расстояние 60 -110 см; чередование прыжков в длину с места в полную и полсилы; в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега. Эстафеты с прыжками на одной. Игры с прыжками и осаливания на площади небольшого размера.	
4.	Метание	Равномерный, медленный бег до 10 12 минут. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. В коридорчике 30-40 см. из различных и. п. с макси-	

		<p>мальной скоростью до 60 м., с изменением скорости. Эстафета: «смена сторон», «вызов номеров», круговая эстафета расстояние 15 -30 м. С ускорением: 20 -30 м. «Встречная эстафета» 30 40 м. В щит с кругами разных диаметров; на дальность и точность отскока с разбега. Малого мяча на дальность отскока от стены; набивного мяча от груди, снизу двумя руками; из-за головы и ловля двумя руками. В цель с расстояния 4 – 6 м.</p>	
5.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Подвижные игры – 29 часов			<u>Личностные УДД</u>
1.	Бег	Пустое место; Белые медведи; Пятнашки; Космонавты.	Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
2.	Прыжки	Прыжки по полосам; Волк во рву; Удочка.	Действие смыслообразования,
3.	Метание	Кто дальше бросит; Точный расчёт; Метко в цель	Нравственно-этическое оценивание
4.	Ловля, передача и ведение мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в щит с 3 – 4 м. и броски в цель. Гонка мячей по кругу; Вызов по имени; Овладей мячом; Подвижная цель; Мяч ловцу; Охотники и утки; Снайпер; Игры с ведением мяча.	<u>Коммуникативные УДД</u> Умение выражать свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.
5.	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей	Борьба за мяч; Перестрелка; Мини-баскетбол.	<u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели.

			<p>Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>
Лыжная подготовка – 11 часов (+3 часа плавание)			<u>Личностные УДД</u>
1.	Освоение лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Спуск с пологого склона. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.	<p>Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание</p>
2.	Многоборье ГТО	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<p><u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.</p> <p><u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата.</p> <p><u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов.</p>

3.	<p>Теоретический курс. Освоение умений плавать и развитие координационных способностей</p>	<p>Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; Формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; Формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движение рук и ног при плавании способами кроль на груди и спине. Проплывание одним из способов 50 м. Повторное проплывание отрезков 10 – 12 м. по 2 -6 раз. Игры и развлечения на воде.</p>	<p><u>Личностные УДД</u> Ценностно-смысловая ориентация учащихся, Действие смыслообразования, Нравственно-этическое оценивание <u>Коммуникативные УДД</u> Умение выразить свои мысли, Разрешение конфликтов, постановка вопросов. Управление поведением партнера: контроль, коррекция. Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации. <u>Регулятивные УДД</u> Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. Контроль в форме сличения с эталоном. Планирование промежуточных целей с учетом результата. <u>Общеучебные:</u> Умение структурировать знания, Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов; Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов</p>
Итоговая контрольная работа - 1 час			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. М.; Просвещение, 2019

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы, М.;  
Просвещение, 2020

**УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**1 класс**

Направление воспитания	Темы уроков
Патриотическое	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Духовно-нравственное	
Гражданское	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Эстетическое	Все темы
Ценности научного познания	
Формирование культуры здоровья	Все темы
Трудовое	
Экологическое	

**2 класс**

Направление воспитания	Темы уроков
Патриотическое	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёг-

	кая атлетика»
Духовно-нравственное	
Гражданское	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Эстетическое	Все темы
Ценности научного познания	
Формирование культуры здоровья	Все темы
Трудовое	
Экологическое	

### 3 класс

Направление воспитания	Темы уроков
Патриотическое	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Духовно-нравственное	
Гражданское	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Эстетическое	Все темы
Ценности научного познания	
Формирование культуры здоровья	Все темы
Трудовое	
Экологическое	

### 4 класс

Направление воспитания	Темы уроков
Патриотическое	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Духовно-нравственное	

Гражданское	При изучении тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика»
Эстетическое	Все темы
Ценности научного познания	
Формирование культуры здоровья	Все темы
Трудовое	
Экологическое	