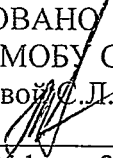
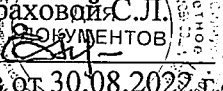



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 38 им.Страховой С.Л.

СОГЛАСОВАНО  
Методист МОБУ СОШ №38  
им.Страховой С.Л.  
  
/Л.В.Савенко/  
протокол №1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОБУ СОШ №38  
им.Страховой С.Л.  
  
/Е.В.Кривенко/  
приказ от 30.08.2022г. № 314  


ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
учителей  
протокол от 30.08.2022г. № 1

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для начального общего образования

Срок освоения: 1 год (1 класс)

Составитель(и):  
Глебов М.Ю.,  
учитель физической культуры

**2022-2023**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. № 1/5);

- рабочей программы. В.И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016 г.

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 38;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования МОБУ СОШ № 38

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры», «Шахматы» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий (*Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, шахматы, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

◦ требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

◦ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

◦ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

◦ Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

◦ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

◦ Примерной программы основного общего образования;

◦ Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)( постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)

Реализуется инновационная программ «Шахматы в школу» в рамках учебного предмета «Физическая культура» 3 уроком. В условиях Федерального Государственного Образовательного Стандарта.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

◦ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

◦ формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

◦ развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

◦ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

◦ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

◦ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

◦ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Блок «Выпускник научится»**, включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке **«Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

*Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.*

### **Выпускник научиться:**

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

-раскрывать на примерах( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества(силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми ( как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении( спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития(рост и массу тела) и физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);оценивать величину нагрузки(большая, средняя, малая)по частоте пульса( с помощью специальной таблицы);

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

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

- выполнять игровые элементы игровых действий, технико-тактические элементы игры в шахматы.

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

### **Выпускник получит возможность научиться:**

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и

физической подготовленности;

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

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

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

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

**Уровень физической подготовленности**

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

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



3 класс

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

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень							
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	низкий
	Мальчики				Девочки			
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнув ноги, кол-во раз	-	-	-	18	15	10		
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5		
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30		

обучающихся

*При оценивании успеваемости* учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого нормального. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнения, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе - 99 ч, в 2 классе - 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 часов (в 1 классе 33 учебных недели 2-4 34 учебных недели) на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

**Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.**

**Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.**

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)**

##### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

##### ***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Шахматы**

*Овладение знаниями.* Требования к технике безопасности на уроках. Краткая история зарождения шахмат в России. Успехи российских шахматистов на международной арене. Зарождение и развитие шахмат. Теоретические (знакомство с шахматами, изучение каждой фигуры, ее роль, функции); практические (непосредственно шахматная игра, соревнования в группе).

#### **Обучающие:**

- познакомить с элементарными понятиями шахматной игры;
- помочь овладеть приёмами тактики и стратегии шахматной игры;
- научить воспитанников играть шахматную партию с записью;
- обучить решать комбинации на разные темы;
- обучить учащихся самостоятельно анализировать позицию, через формирование умения решать комбинации на различные темы;
- научить детей видеть в позиции разные варианты.

#### **Развивающие:**

- развивать фантазию, логическое и аналитическое мышление, память, внимательность, усидчивость;
- развивать интерес к истории происхождения шахмат и творчества шахматных мастеров;
- развивать способность анализировать и делать выводы;
- способствовать развитию творческой активности;
- развивать волевые качества личности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать уважения к партнёру, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели;
- сформировать правильное поведение во время игры;
- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи;
- воспитывать целеустремлённость, трудолюбие.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			КЛАССЫ		
		Примерная или авторская программа (из расчета 2 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
<b>1.1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	12	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1.1.	История физической культуры	4	4	1	1	1	1
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	4	4	1	1	1	1
1.1.3.	Физические упражнения	4	4	1	1	1	1
<b>1.2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	12	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.2.1.	Самостоятельные занятия	4	4	1	1	1	1
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	4	4	1	1	1	1
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	7	1	2	2	2
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	246	<b>348</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
<b>1.3.1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная</b>	238	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1.3.2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	54	<b>340</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>85</b>
	- подвижные игры и спортивные игры	64	40	10	10	10	10
	- гимнастика с основами акробатики	50	52	13	13	13	13
	- легкая атлетика	48	72	18	18	18	18
	- лыжные гонки	22	-	-	-	-	-
	- плавание	-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	40	10	10	10	10
	- шахматы	-	135	33	34	34	34
	<b>Итого разделы 1.1 – 1.3.</b>		<b>357</b>	<b>87</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
2.1.	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола)		24	6	6	6	6

2.2	По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола).	18	3	3	3
	<b>Итого разделы 2.1 – 2.2</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
		<b>270</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
1-4 классы 3 ч. в неделю, всего 405 ч.

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
<b>Знания о физической культуре – 12 часов</b>						

**Физическая культура-5 часов**

Физическая культура как <i>система</i> разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понятие о культуре.	1	1	1	1	<b>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</b> <b>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</b> <b>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</b> <b>Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.</b>
Основные способы передвижения человека.						
Профилактика травматизма						

**Из истории физической культуры -5 часов**

История развития физической культуры	Возникновение первых	1	1	1	1	<b>Пересказывать тексты из</b>
--------------------------------------	----------------------	---	---	---	---	--------------------------------





влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.					особенностей выполнения физических упражнений.
<b>Способы физкультурной деятельности 22 часа</b>						
<b>Самостоятельные занятия-4 часов</b>						
Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.	Содержание и правила планирования режима дня. Утренняя зарядка, физкультминутки	1	1	1	1	
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 4 часов</b>						
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	1	2	2	2	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Измерять</b> показатели физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<b>Самостоятельные игры и развлечения- 7 часов</b>						
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.	1	2	2	2	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами

	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.							сoreновательной деятельности.
<b>Физическое совершенствование (320 часов)</b>								
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-8 часов</b>								
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	2	2	2	2	2	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (312ч)</b> Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)		78	78	78	78	78	78	

Гимнастика с основами акробатики (84ч)	21	21	21	21
<p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад - гимнастический мост.</p> <p><b>Акробатические комбинации.</b></p> <p>Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b></p> <p>висы, перемахи.</p> <p><b>Гимнастическая комбинация.</b></p> <p>Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,</p>	<p>Движения передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при</p>



						<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p><b>Лёгкая атлетика (84 ч)</b></p> <p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p>	21	21	21	21	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения</p>

<p>запрыгивание; прыжки со скакалкой.  <b>Броски:</b> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  <b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Метание малого мяча</p>				<p>по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>Подвижные , спортивные игры и кроссовая подготовка(144часа)</b></p>		<p>36</p>	<p>36</p>	<p>36</p>	<p>36</p>

<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>На материале кроссовой подготовки:</i> смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта.</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Общefизическая подготовка</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия</p>
---	---	--	---



						<p>из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества</p>