

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ГОРОДА СОЧИ**  
**ИМЕНИ ТИТОВА ИВАНА СЕМЕНОВИЧА**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей начальных классов  
Руководитель МО  
Т. Н. Кристиогло  
Протокол №1 от 29.08.23 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР Н. В. Шаройко  
29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Решение педагогического  
совета от 31.08.23 протокол №1  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Я. К. Крбашян  
Приказ №128/7 от 31.08.23г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**

**Уровень образования (класс)** начальное общее образование, 1 – 4 классы

**Количество часов - 405**

**Программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712,
- основной образовательной программой НОО МОБУ СОШ № 53, утвержденной приказом №128/7 от 31.08.23г., принятой решением педагогического совета МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С. протокол № 1 от 31.08.2023 года.
- примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию)

**Программа составлена группой учителей начальных классов  
МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С.:**

Митченко О.И., Федьковой А.Н., Лобас О.Д., Заливанской Н.В.,  
Кличевой В.С., Дедерер А.М., Тимофеевой О.С., Щербаченко А.В.

город – курорт Сочи, Краснодарский край, 2023 год

Настоящая рабочая программа по **физической культуре** разработана на уровень начального общего образования для 1 – 4 классов.

Программа разработана в соответствии и на основании:

- ФГОС начального общего образования,
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С.,
- на основе программы формирования универсальных учебных действий:
- Примерной образовательной программы по предмету физическая культура: Начальная школа. Просвещение. 2015 г.,
- с учётом и по материалам учебно-методического комплекса «Школа России», издательство «Просвещение», 2019 г.,
- с учётом авторской программы В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 1–4 классы. – М.: Просвещение, 2019 г.

- с учётом Рабочей программы воспитания МОБУ СОШ № 53 им. Титова И.С.

Рабочая программа по физической культуре содержит:

- планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура на уровень начального общего образования,
- содержание учебного предмета физическая культура,
- тематическое планирование, в том числе с учётом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

В результате изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе в соответствии с рабочей программой воспитания у обучающихся будут сформированы следующие личностные новообразования

#### **1. Гражданское воспитание:**

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- уважение к своему и другим народам, формируемое на уроках физической культуры;

#### **2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности**

- становление ценностного отношения к своей Родине — России, в том числе через уроки физической культуры, отражающие историю и культуру страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, в том числе через уроки физической культуры;

#### **3. Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей**

- признание индивидуальности каждого человека с опорой на собственный жизненный опыт;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе через занятия физической культурой и спортом;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

#### **4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):**

- уважительное отношение и интерес к физической культуре;

#### **5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):**

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

#### **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:**

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;
  - бережное отношение к физическому и психическому здоровью;
- 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:**
- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;
- 8. Экологическое воспитание:**
- бережное отношение к природе;
  - неприятие действий, приносящих ей вред;
  - способность применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

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

### **1 класс**

#### **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, доброжелательности 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).

## **2 класс**

### **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, доброжелательности 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).

### **3 класс**

#### **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, доброжелательности 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).

#### **4 класс**

##### **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, доброжелательности 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).

К концу обучения в начальной школе у обучающихся формируются **регулятивные** универсальные учебные действия

**Самоорганизация:**

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий

**Самоконтроль:**

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления речевых и орфографических ошибок;
- соотносить результат деятельности с поставленной учебной задачей по выделению, характеристике, использованию языковых единиц;
- находить ошибку, допущенную при работе с языковым материалом, находить орфографическую и пунктуационную ошибку;
- сравнивать результаты своей деятельности и деятельности одноклассников, объективно оценивать их по предложенным критериям

**Совместная деятельность:**

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного учителем формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, самостоятельно разрешать конфликты;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образ

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий

#### 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.

1 класс: 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.

2 класс: 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).

3 класс: 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).

4 класс: 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**

**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).

1 класс: 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.

2 класс: 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.

3 класс: 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.

4 класс: 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.

### **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**

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

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

1 класс: 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.

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

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

1 класс: 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 группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

2 класс: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировку; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

4 класс: 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.

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*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.

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

2 класс: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

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

4 класс: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»

#### ***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.

1 класс: 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.

2 класс: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

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

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

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

3 класс: прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

4 класс: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

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

2 класс: броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

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

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

2 класс: метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

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

1 класс: «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».

2 класс: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

3 класс: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

4 класс: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)

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

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

2 класс: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

3 класс: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

4 класс: «Подвижная цель».)

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; подвижные игры на материале футбола.

1 класс: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

3 класс: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

4 класс: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»)

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

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

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

3 класс: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

4 класс: 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»)

*Волейбол:*

1 класс: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

2 класс: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3 класс: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## **2.2. Перечень лабораторных и практических работ, экскурсий**

1 класс - 0

2 класс - 0

3 класс - 0

4 класс - 0

## **2.3. Направления проектной деятельности**

- Познавательная деятельность: «Олимпийский чемпион», «Ритмопластика»

Проектная деятельность вводится, как инвариативная часть урока физической культуры, во время внеурочной деятельности.

### **Планируемые результаты проектной деятельности**

- Сформированность у детей способности переносить известные способы действий (знания и умения) в новую практическую ситуацию.
- Наличие умений к сотрудничеству, взаимодействию внутри малой группы; динамики в становлении ученического коллектива как учебного сообщества.
- Наличие способностей к самостоятельной учебно-практической деятельности, умению ставить задачи, искать пути их решения, оценивать процесс проектирования.
- Сформированность желания и основы умения учиться.
- Начало формирования умений владения разными коммуникативными способностями, включая публичные.
- Повышение творческого потенциала учащихся.

Участие в проектной деятельности способствует формированию гармоничной личности и отвечает потребностям современного общества:

- принимать самостоятельные решения;
- уметь ставить задачи и задавать вопросы;
- уметь работать в команде;
- искать нестандартные, оригинальные решения;
- привлекать, заинтересовывать выбранной темой окружающих;
- раскрывать индивидуальный потенциал ребенка.

\* При планировании учебного материала настоящей программы в связи с отсутствием у школы бассейна и с учетом климатических условий темы «Льжные гонки» и «Плавание» были заменены на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Легкая атлетика» и «Подвижные игры».

## **2.4. Использование резерва учебного времени с аргументацией**

1 класс - 0 часов

2 класс - 0 часов

3 класс - 0 часов

4 класс - 0 часов

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По учебному плану МОБУ СОШ № 53 г. Сочи им. Титова И.С. при пятидневной учебной неделе на изучение физической культуры в начальной школе выделяется всего **405 часов** из расчёта 3 часа в неделю.

В 1 классе – **99 часов** (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2-4 классах – **по 102 часа** (3 ч в неделю, по 34 учебные недели в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

**Таблица тематического распределения количества часов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				Итого часов
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
	<b>Базовая часть</b>					
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)*	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока				
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование.</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).*	<b>81</b>	<b>86</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>318</b>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	34	31	29	30	124
3.2	Лёгкая атлетика	19	28	25	23	95
3.3	Подвижные и спортивные игры	28	27	22	22	99
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>				
<b>4</b>	<b>Вариативная часть**</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>68</b>
4.1	Футбол	4	4	7	7	22
4.2	Баскетбол	4	4	8	7	23
4.3	Волейбол	4	4	7	8	23
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

\* В соответствии с Федеральным законом от 5 октября 2015 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р и согласованным с Министерством спорта Российской Федерации Планом мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае» на период 2014-2017 годов, Распоряжением Главы администрации

(губернатора) Краснодарского края «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Краснодарском крае от 22.03.2016 г. № 92-р внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» среди обучающихся образовательных организаций Краснодарского края, в рабочую программу включены темы: 1) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); 2) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Указанные темы включаются в календарно-тематическое планирование при изучении указанных разделов.

\*\*При планировании учебного материала настоящей программы в связи с отсутствием у школы бассейна и с учетом климатических условий темы «Лыжные гонки» и «Плавание» были заменены на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Легкая атлетика» и «Подвижные игры».

### I. Ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет) изменения от 16.11.15г. Пр.№1045

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - испытания (тесты), нормативы)

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с	Касани е пола	Касани е пола	Достать пол	Касани е пола	Касани е пола	Достать пол

	прямыми ногами на полу	пальца ми рук	пальца ми рук	ладоня ми	пальца ми рук	пальца ми рук	ладоня ми
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и	Без учета времен и
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)*		6	6	7	6	6	7

\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - государственные требования).

## **II. Ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет) изменения от 16.11.15г. Пр.№1045**

### **1. Испытания (тесты)**

N п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебр яный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							

1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	6	7	6	6	7

\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные



испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 КЛАССЫ**  
(405 ч)

<b>1 класс (99 ч)</b>				
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>
Знания о физической культуре	6	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры.
		Возникновение физической культуры и спорта.	1	Знать, как возникли физическая культура и спорт.
		Олимпийские игры.	1	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Знать, что такое физическая культура. Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку с мешочками.
		Что такое физическая культура?	1	
		Темп и ритм.	1	
				Личная гигиена человека.
Физическое совершенствование. Гимнастика основами акробатики	34	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

	Тестирование виса на время.	1	Знать, как проходит тестирование виса на время. Представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Знать правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». Знать, как проводятся разминки со стихотворным сопровождением.
	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	
	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	
	Перекаты.	1	Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед. Иметь углубленные представления о кувырке вперед с разбега и через препятствие. Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и на лопатках. Иметь представление о том, как проходит круговая тренировка. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью круговой тренировки и игрового упражнения. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.
	Разновидности перекаатов.	1	
	Техника выполнения кувырка вперед.	1	
	Кувырок вперед.	1	
	Стойка на лопатках, «мост».	1	
	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1	
	Стойка на голове.	1	
	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
	Перелезание на гимнастической стенке.	1	
	Висы на перекладине.	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Прыжки со скакалкой.	1	
	Прыжки в скакалку.	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	1	
	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	
	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1	
	Вращение обруча.	1	
	Обруч – учимся им управлять.	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Круговая тренировка. Закрепление.	1	

			<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Демонстрировать технику вращения обруча.</p>	
		Лазанье по канату.	1	<p>Знать, что такое канат, как по нему лазать.</p> <p>Знать, что такое полоса, как ее преодолевать.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Знать, как проводится тестирование виса на время.</p> <p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивными играм.</p> <p>Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине.</p> <p>Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.</p>
		Прохождение полосы препятствий.	1	
		Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	
		Тестирование виса на время.	1	
		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	
		Тестирование подъема	1	

		туловища за 30 с		Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	19	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта. Технично выполнять челночный бег.
		Техника челночного бега	1	
		Тестирование челночного бега 3 × 10 м.	1	Проходить тестирование челночного бега 3 × 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
		Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Проходить тестирование метания мешочка на точность. Адекватно понимать оценку.
		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Проходить тестирование метания малого мяча на точность. Адекватно понимать оценку.
		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Проходить тестирование прыжка в длину с места. Самостоятельно формулировать познавательные цели.
		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется. Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется.
		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
		Прыжок в высоту спиной вперед.	1	
		Прыжки в высоту.	1	
		Бросок набивного мяча от груди.	1	Иметь углубленные представления о том, как выполнить бросок набивного мяча способом «от груди» и «из-за головы», снизу, как выполнить бросок набивного мяча правой и левой рукой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижных игр.
		Бросок набивного мяча снизу.	1	
		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим

				физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений.
		Техника метания на точность.	1	Проходить тестирование метания малого мяча на точность. Адекватно понимать оценку.  Демонстрировать умение метать малый мяч на точность. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
		Беговые упражнения.	1	
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
		Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	28	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	Знать правила игры «Горелки».
		Подвижная игра «Мышеловка».	1	Знать правила игры «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами игры.
		Ловля и броски мяча в парах.	1	Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы, воспитании силы воли, смелости, решительности. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Характеризовать и демонстрировать
		Подвижная игра «Осада города».	1	
		Индивидуальная работа с мячом.	1	
		Школа укрощения мяча.	1	
		Подвижная игра «Ночная охота».	1	
		Глаза закрывай – упражненье начинай.	1	
Подвижные игры.	1			

			технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.	
		Подвижные игры для зала.	1	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.
		Броски и ловля мяча в парах.	1	Знать, что такое броски и ловля мяча в парах, в движении. Знать как проводится разминка с мячами. Знать правила проведения эстафет. Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.
		Броски и ловля мяча в парах. Закрепление.	1	
		Ведение мяча.	1	
		Ведение мяча в движении.	1	
		Эстафеты с мячом.	1	
		Подвижные игры с мячом.	1	
		Подвижные игры.	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
		Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	
		Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга, во время передвижения приставным шагом. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Подвижная игра «Точно в цель».	1	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»
		Подвижная игра	1	Знать, что такое канат, как по

		«Белочка – защитница».		нему лазать, правила игры «Белочка-защитница».
		Командная подвижная игра «Хвостики»	1	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям, Уметь играть в подвижные игры. Знать правила игры «Горелки», «День и ночь», «Ловишки», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом». Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, подвижных и спортивных игр.
		Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
		Командные подвижные игры.	1	
		Подвижные игры с мячом.	1	
		Подвижные игры.	1	
Вариативная часть. Футбол	4	Спортивная игра «Футбол». История возникновения игры.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол.  Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
		Техника паса в футболе	1	
		Техника удара ногой по неподвижному мячу с небольшого разбега. Игра «Попади в цель»	1	
		Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	1	
Вариативная часть. Баскетбол.	4	Спортивная игра «Баскетбол». История возникновения игры.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол.  Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча
		Техника паса в баскетболе.	1	
		Ведение баскетбольного мяча на	1	

		месте и шагом по прямой.		на месте и шагом по прямой. Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча по дуге и «змейкой». Демонстрировать умение обводить стойки в передвижении шагом и медленным бегом. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр.
		Ведение баскетбольного мяча по дуге и «змейкой».	1	
Вариативная часть. Волейбол.	4	Спортивная игра «Волейбол». История возникновения игры.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.
		Техника паса в волейболе.	1	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	1	
		Техника приёма и передачи мяча через сетку.	1	

2 класс (102 ч)				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Знания о физической культуре	4	Организационно-методические указания.	1	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры.
		Физические качества	1	Знать, как возникли физическая культура и спорт.
		Режим дня.	1	Знакомство с режимом дня,



				<p>рассказывать о своем режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>
		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	<p>Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений и способов ее измерения. Рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»</p>
<p>Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики</p>	31	Упражнения на координацию движений	1	<p>Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</p>
		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	<p>Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.</p>
		Тестирование виса на время.	1	<p>Знать, как проходит тестирование виса на время. Представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Знать правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». Знать, как проводятся разминки со стихотворным сопровождением.</p>
		Кувырок вперед	1	<p>Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед. Иметь углубленные представления о кувырке вперед с разбега и через препятствие. Иметь углубленные</p>
		Кувырок вперед с трех шагов.	1	
		Кувырок вперед с разбега	1	
Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1			

	Стойка на лопатках, «мост».	1	<p>представления о технике выполнения стойки на голове и на лопатках. Иметь представление о том, как проходит круговая тренировка. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью круговой тренировки и игрового упражнения. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p>
	Круговая тренировка.	1	
	Стойка на голове.	1	
	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
	Различные виды перелезания.	1	
	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Прыжки в скакалку.	1	
	Прыжки в скакалку в движении.	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	
	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1	
	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	
	Вращение обруча.	1	
	Варианты вращения обруча.	1	
	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	
	Круговая тренировка.	1	
	Круговая тренировка. Закрепление.	1	

				Демонстрировать технику вращения обруча. Проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»
		Тестирование виса на время.	1	Знать, как проводится тестирование виса на время. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивными играми.
		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	28	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта. Технично выполнять челночный бег. Проходить тестирование челночного бега 3 × 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».
		Техника челночного бега	1	
		Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1	
		Техника метания мешочка на дальность	1	Рассказывать и показывать технику выполнения метания мешочка на дальность.
		Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Проходить тестирование метания мешочка на точность. Адекватно понимать оценку.
		Техника прыжка в длину с разбега.	1	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется. Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется.
		Прыжок в длину с разбега.	1	
		Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Проходить тестирование метания малого мяча на точность. Адекватно понимать оценку.
		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Проходить тестирование прыжка в длину с места.

			Самостоятельно формулировать познавательные цели.	
		Преодоление полосы препятствий.	1	Проходить полосу препятствий., усложненную полосу препятствий. Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется. Выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега.
		Усложненная полоса препятствий.	1	
		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
		Прыжок в высоту спиной вперед.	1	
		Тестирование прыжка в высоту.	1	
		Знакомство с мячами-хопами.	1	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах-хопах. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловушка на хобах».
		Прыжки на мячах-хопах.	1	
		Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	Проходить тестирование метания набивного мяча от груди, «снизу» и из-за головы на точность. Адекватно понимать оценку. Играть в подвижную игру «Точно в цель».
		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	
		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений.
		Техника метания на точность (разные предметы).	1	Правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность. Проходить тестирование метания малого мяча на точность. Адекватно понимать оценку. Играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	

		Беговые упражнения.	1	Демонстрировать умение метать малый мяч на точность. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
		Бег на 1000 м	1	
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	27	Подвижные игры.	1	Выбирать подвижные игры и играть в них.
		Подвижная игра кот и мыши.	1	Выполнять подлезания, разучить и играть в подвижную игру «Кот и мыши».
		Ловля и броски малого мяча в парах.	1	Знать правила игры «Мышеловка». Знакомство с усложненными вариантами игры.
		Подвижная игра «Осада города».	1	Выполнять броски и ловлю мяча в парах, разучить и играть в подвижную игру «Осада города»
		Броски и ловля мяча в парах.	1	Выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»
		Ведение мяча.	1	Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота». Выбирать подвижные игры и играть в них. Рассказывать правила поведения выбранных подвижных игр.
		Упражнения с мячом.	1	
		Подвижные игры.	1	
		Подвижная игра «Белочка-защитница».	1	Лазать по гимнастической стенке, разучить и играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
		Броски и ловля мяча в парах.	1	Знать, что такое броски и ловля мяча в парах, в движении. Знать как проводится разминка с мячами. Знать правила проведения эстафет. Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	
		Ведение мяча и броски	1	

		в баскетбольное кольцо.		<p>Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху».</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга, во время передвижения приставным шагом. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть.</p> <p>Разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики» и «Воробьи – вороны».</p> <p>Подбирать разминочные упражнения. Выбирать подвижные игры с мячом. Уметь играть в подвижные игры. Знать правила игры.</p>
		Эстафеты с мячом.	1	
		Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	
		Круговая тренировка.	1	
		Подвижные игры.	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	
		Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
		Тестирование броска мяча через волейбольную сетку.	1	
		Подвижные игры для зала.	1	
		Подвижная игра «Хвостики»	1	
		Подвижная игра «Воробьи – вороны».	1	
		Подвижные игры с мячом.	1	
		Подвижные игры.	1	
Вариативная часть. Футбол	4	Спортивная игра «Футбол». История возникновения игры.	1	
		Техника паса в футболе	1	

				развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол.
		Техника удара ногой по неподвижному мячу с небольшого разбега. Игра «Попади в цель»	1	Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
		Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
Вариативная часть. Баскетбол.	4	Спортивная игра «Баскетбол». История возникновения игры.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол.
		Техника паса в баскетболе.	1	
		Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой.	1	
		Ведение баскетбольного мяча по дуге и «змейкой».	1	
Вариативная часть. Волейбол.	4	Спортивная игра «Волейбол». История возникновения игры.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол.
		Техника паса в волейболе.	1	
		Подводящие упражнения для освоения техники	1	

		передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		стрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Техника приёма и передачи мяча через сетку.	1	

<b>3 класс (102 ч)</b>				
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>
Знания о физической культуре	4	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры. Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
		Измерение частоты сердечных сокращений во время и после упражнений.	1	
		Закаливание	1	Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
		Современные Олимпийские игры	1	Знать символику и ритуалы Олимпийских игр. Объяснять цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называть известных российских и



				зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики	29	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Знать, как проходит тестирование виса на время. Представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Знать правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».
		Тестирование виса на время	1	
		Кувырок вперед	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических
		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
		Варианты выполнения кувырка вперед	1	
		Кувырок назад	1	
		Кувырки	1	
		Круговая тренировка	1	
		Стойка на голове	1	
		Стойка на руках	1	
		Круговая тренировка	1	
		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
		Прыжки в скакалку	1	
		Прыжки в скакалку в тройках	1	
		Лазанье по канату в три приема	1	
		Круговая тренировка	1	
		Упражнения на гимнастическом бревне	1	

		Упражнения на гимнастических кольцах	1	<p>упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
		Круговая тренировка	1	
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
		Варианты вращения обруча	1	
		Круговая тренировка	1	

			<p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Демонстрировать технику вращения обруча. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p>	
		Тестирование вися на время	1	Проходить тестирование вися на время.
		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Добывать

				недостающую информацию. Устанавливать рабочие отношения.
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30с
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	25	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки». Находить и выделять необходимую информацию. Технично выполнять челночный бег. Проходить тестирование челночного бега 3 × 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами». Описывать технику метания малого мяча разными способами, технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
		Техника челночного бега	1	
		Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1	
		Способы метания мяча на дальность	1	
		Тестирование метания мяча на дальность	1	
		Прыжок в длину с разбега	1	
		Прыжки в длину с разбега на результат	1	
Контрольный урок по прыжкам в длину с	1			

		разбега.		<p>скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закреплять в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Выполнять прыжок в длину с разбега.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
		Тестирование метания малого мяча на точность	1	<p>Проходить тестирование метания малого мяча на точность. Адекватно понимать оценку.</p>
		Тестирование прыжка в длину с места	1	<p>Походить тестирование прыжка в длину с места. Самостоятельно формулировать познавательные цели.</p>
		Полоса препятствий	1	<p>Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>
		Усложненная полоса препятствий	1	
		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p>
		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	
		Прыжок в высоту спиной вперед	1	<p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Демонстрировать прыжок в высоту с прямого разбега на результат.</p> <p>Демонстрировать прыжок в высоту спиной вперед.</p> <p>Выполнять прыжки на мячах-хопах. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной</p>
		Прыжки на мячах-хопах	1	

			деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при упражнениях.	
		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу». Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой. Бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой.
		Тестирование прыжка в длину с места	1	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места. Демонстрировать технику разученных прыжков в длину с места.
		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Демонстрировать умение метать малый мяч на точность. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Беговые упражнения	1	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Проходить тестирование метания мяча на дальность. Готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
		Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1	
		Тестирование метания мяча на дальность	1	
		Бег на 1000 м	1	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м. Пробегать дистанцию 1000

				м. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	22	Спортивная игра «Футбол»	1	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол»
		Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег.	1	
		Подвижная игра «Перестрелка»	1	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.
		Футбольные упражнения	1	
		Футбольные упражнения в парах	1	
		Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	
		Подвижная игра «Осада города»	1	
		Броски и ловля мяча в парах	1	
		Ведение мяча	1	
Подвижные игры	1			

			эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
		Эстафеты с мячом	1	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Подвижные игры	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку	1	
		Подвижная игра «Пионербол»	1	
		Подготовка к волейболу	1	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.
		Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.	1	
		Знакомство с баскетболом	1	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол». Владеть правилами организации и проведения спортивных игр.
		Спортивная игра «Баскетбол»	1	
		Спортивная игра «Футбол»	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить
		Подвижная игра «Флаг	1	



		на башне»		места занятий с учётом правил техники безопасности. Знать правила подвижной игры «Флаг на башне». Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками.
		Спортивные игры	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Подвижные игры	1	Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Вариативная часть. Футбол	7	Специальные передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны.	1	Играть в спортивную игру в «Футбол» по всем правилам. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Знать специальные передвижения футболиста без мяча.
		Специальные передвижения футболиста без мяча: бег лицом и спиной вперёд.	1	Выполнять прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны. Выполнять бег лицом и спиной вперёд. Знать. Как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой. Играть в спортивную игру «Футбол». Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		История возникновения игры в футбол. Игра	1	Владеть правилами организации и проведения

		«Попади в цель»		спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Техника удара по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1	
		Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях.	1	
		Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	1	
Вариативная часть. Баскетбол.	8	Правила игры в баскетбол.	1	Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.
		Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой.	1	Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Ведение баскетбольного мяча по дуге и «змейкой».	1	Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой. Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча по дуге и «змейкой».
		Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	Демонстрировать умение обводить стойки в передвижении шагом и медленным бегом. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр.
		История возникновения	1	Рассказывать об истории

		игры в баскетбол. Игра «Попади в кольцо»		возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены.	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставным шагом.	1	Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Вариативная часть. Волейбол.	7	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.	1	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.
		Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	1	Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач,
		Контрольный урок по волейболу	1	

				возникающих в процессе подвижных игр. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		История возникновения игры в волейбол. Игра «Не давай мяч водящему»	1	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	
		Техника приёма и передачи мяча через сетку.	1	
		Техника приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1	

4 класс (102 ч)				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Знания о физической культуре	5	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры. Определять связь повышения
		Измерение частоты сердечных сокращений	1	

		во время и после упражнений.		физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
		Зарядка	1	Иметь первоначальное представление о зарядке и методике ее проведения. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки.
		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	Объяснять правила закаливания способом «обливание». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
		Физкультминутка	1	Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики	30	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя. Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
		Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	
		Тестирование виса на время	1	
				Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Знать, как проходит тестирование виса на время. Представлять конкретное содержание и сообщить его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Знать правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом».

	Кувырок вперед	1	Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед. Иметь углубленные представления о кувырке вперед с разбега и через препятствие.
	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
	Кувырок назад	1	Иметь углубленное представление о кувырке назад и вперед. Иметь представление о том, как проходит круговая тренировка. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности с помощью круговой тренировки и игрового упражнения. Иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и на руках. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
	Круговая тренировка	1	
	Стойка на голове и на руках	1	
	Гимнастические упражнения	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие
	Висы	1	
	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	
	Круговая тренировка	1	
	Прыжки в скакалку	1	
	Прыжки в скакалку в тройках	1	
	Лазанье по канату в два приема	1	
	Круговая тренировка	1	
	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
	Упражнения на гимнастических кольцах	1	
	Махи на гимнастических кольцах	1	
	Круговая тренировка	1	
	Вращение обруча	1	
	Круговая тренировка	1	

			<p>упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор</p>
--	--	--	---

			<p>присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Демонстрировать технику вращения обруча. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p>	
		Знакомство с опорным прыжком	1	<p>Иметь первоначальное представление об опорном прыжке через козла, углубленные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед; о технике опорного прыжка.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p>
		Опорный прыжок	1	
		Контрольный урок по опорному прыжку	1	



				<p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при упражнениях.</p>
		Тестирование виса на время	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, выносливости и гибкости. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивными играми.
		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, выносливости и гибкости. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивными играми.
		Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, выносливости и гибкости. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивными играми.
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, выносливости и гибкости. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и спортивными играми.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	23	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки». находить и выделять необходимую информацию. Технично выполнять челночный бег. Проходить тестирование челночного бега 3 × 10 м, играть в подвижную игру «Собачки»
		Челночный бег	1	
		Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1	
		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
		Тестирование метания мешочка на дальность	1	

			ногами». Описывать технику метания малого мяча разными способами, технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	
		Техника прыжка в длину с разбега	1	Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
		Прыжки в длину с разбега на результат	1	Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	Закреплять в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Выполнять прыжок в длину с разбега. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Проходить тестирование метания малого мяча на точность. Адекватно понимать оценку.
		Тестирование прыжка в длину с места	1	Походить тестирование прыжка в длину с места. Самостоятельно формулировать познавательные цели.
		Полоса препятствий	1	Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
		Усложненная полоса препятствий	1	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и
		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
		Прыжок в высоту способом	1	

		«перешагивание»		<p>изменяющихся условиях. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Демонстрировать прыжок в высоту спиной вперед. Выполнять прыжки на мячах-хопах. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности при упражнениях.</p>
		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	Иметь углубленные представления о том, как выполнить бросок набивного мяча способом «от груди» и «из-за головы», как выполнить бросок набивного мяча правой и левой рукой.
		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижных игр.
		Тестирование прыжка в длину с места	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений.
		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Бросать набивной мяч

				способами «от груди» и «снизу». Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой. Бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой.
		Беговые упражнения	1	Демонстрировать умение метать малый мяч на точность. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
		Тестирование метания мешочка на дальность	1	
		Бег на 1000 м	1	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Проходить тестирование метания мяча на дальность. Готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры	22	Спортивная игра «Футбол»	1	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры в «Футбол».
		Техника паса в футболе	1	
		Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег.	1	
		Броски и ловля мяча в парах	1	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать
		Броски мяча в парах на точность	1	
		Броски и ловля мяча в парах	1	
		Броски и ловля мяча в парах у стены	1	

		Подвижная игра «Осада города»	1	<p>возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p>Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
		Упражнения с мячом	1	
		Ведение мяча	1	
		Подвижные игры	1	
		Броски мяча через волейбольную сетку	1	<p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой</p>
		Подвижная игра «Пионербол»	1	
		Упражнения с мячом	1	
		Волейбольные упражнения	1	
		Контрольный урок по волейболу	1	

				деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Волейбольные упражнения	1	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого
		Спортивная игра «Баскетбол»	1	Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом)
		Футбольные упражнения	1	Играть в спортивную игру в «Футбол» по всем правилам.
		Спортивная игра «Футбол»	1	Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.
		Спортивные игры	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, подвижных и спортивных игр.
		Подвижные и спортивные игры	1	
Вариативная часть. Футбол	7	Специальные передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны.	1	Играть в спортивную игру в «Футбол» по всем правилам. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Знать специальные передвижения футболиста без мяча. Выполнять прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны. Выполнять бег лицом и спиной вперед. Знать. Как проходит контрольный урок по
		Специальные передвижения футболиста без мяча: бег лицом и спиной вперед.	1	
		Контрольный урок по футболу	1	

				<p>футболу, как выполнять бросок из-за боковой. Играть в спортивную игру «Футбол».</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
		История возникновения игры в футбол. Игра «Попади в цель»	1	<p>Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
		Техника удара по неподвижному мячу с небольшого разбега.	1	
		Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях.	1	
		Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения.	1	
Вариативная часть. Баскетбол.	7	История возникновения игры в баскетбол. Игра «Попади в кольцо»	1	<p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику</p>
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с передвижением приставным шагом.	1	

				броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м. Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Правила игры в баскетбол.	1	Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.
		Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой.	1	Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения спортивных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.
		Ведение баскетбольного мяча по дуге и «змейкой».	1	Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой. Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча по дуге и «змейкой». Демонстрировать умение обходить стойки в передвижении шагом и медленным бегом.
		Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1	Владеть правилами организации и проведения спортивных игр.
Вариативная часть. Волейбол.	8	История возникновения игры в волейбол.	1	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками,
		Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1	
		Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	
		Техника приёма и передачи мяча через	1	



		сетку.		демонстрировать эти
		Техника приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1	технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
		Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.	1	Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и
		Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.	1	верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног
		Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.	1	с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
	<p><b>Раздел № 1</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<p><b>Раздел № 2</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</li> <li>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</li> <li>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<p><b>Раздел № 3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>
<p><b>10-11 класс</b></p>	<p><b>Раздел № 1</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть терминологией легкой атлетики;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу;</li> <li>- знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Раздел № 2 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;</li> <li>- уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий;</li> <li>- знать требования техники безопасности во время занятий и выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
	<b>Раздел № 3 Спортивные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологию избранной игры;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- знать технику безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;</li> <li>- уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры;</li> <li>- владеть навыком судейства и подготовки мест занятий;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов МОБУ  
СОШ № 53 г. Сочи им. Титова И.С.  
от 29 августа 2022 года № 1

Кристиогло Т.Н. \_\_\_\_\_

Ф.И.О., подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шаройко Н.В. \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ подпись

29 августа 2022 года

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 – 10 лет**

№ п/п	Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Возраст лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1.	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
			8	7,1 ««	7,0 – 6,0	5,4 ««	7,3 ««	7,2 – 6,2	5,6 ««
			9	6,8 ««	6,7 – 5,7	5,1 ««	7,0 ««	6,9 – 6,0	5,3 ««
			10	6,6 ««	6,5 – 5,6	5,1 ««	6,6 ««	6,5 – 5,6	5,2 ««
2.	Координация	Челночный бег 3 x 10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
			8	10,4 – ««	10,0 – 9,5	9,1 ««	11,2 – ««	10,7 – 10,1	9,7 ««
			9	10,2 – ««	9,9 – 9,3	8,8 ««	10,8 – ««	10,3 – 9,7	9,3 ««
			10	9,9 ««	9,5 – 9,0	8,6 ««	10,4 – ««	10,0 – 9,5	9,1 ««
3.	Скоростно	Прыжок	7	100	115–	155	85	110–	150

	<b>-СИЛОВЫЕ</b>	к в длину с места, см	8 9 10	и менее 110 – «– 120 – «– 130 – «–	135 125– 145 130– 150 140– 160	и более 165 – «– 175 – «– 185 – «–	и менее 90 –«– 110 – «– 120 – «–	130 125– 140 135– 150 140– 155	и более 155 – «– 160 – «– 170 – «–
<b>4.</b>	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 – «– 800 – «– 850 – «–	750 – 900 800– 950 850–1000 900– 1050	1100 и более 1150 – «– 1200 – «– 1250 – «–	500 и менее 550 – «– 600 – «– 650 – «–	600– 800 650– 850 700– 900 750– 950	900 и более 950 – «– 100 – «– 1050 – «–
<b>5.</b>	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4 – 6	+9 и более +7,5 – «– 7,5 –«– 8,5 –«–	2 и менее 2 –«– 2 –«– 3 –«–	6 – 9 5 – 8 6 – 9 7 – 10	12,5 и более 11,5 – «– 13, –«– 14, –«–
<b>6.</b>	<b>Сила</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	7 8 9 10	1 1 1 1	2 – 3 2 – 3 3 – 4 3 – 4	4 и более 4 –«– 5 –«– 5 –«–	2 и менее 3 –«– 3 –«– 4 –«–	4 – 8 6 – 10 7 – 11 8 – 13	12 и более 14 –«– 16 –«– 18 –«–

## **Физкультурная азбука**

<b>А</b> акробатика амортизация атлет аэробика	<b>Д</b> движение диск дистанция дорожка душ дыхание	<b>Л</b> лазанье ласточка ловкость лыжи	<b>Р</b> равновесие разминка ракетка режим ролики рюкзак	<b>Ц</b> цель
<b>Б</b> бассейн баскетбол баттерфляй бег борьба брасс бревно бросок брусья булава быстрота	<b>Е</b> единоборство	<b>М</b> маты метание мост мостик мышцы мяч	<b>С</b> самоконтроль секундомер сила скакалка скорость сон соревнование спорт стойка стадион старт	<b>Ч</b> чемпион чемпионат
<b>В</b> вис велосипед весло витамины волан ворота вода воздух выпад выносливость	<b>Ж</b> жим жиры	<b>Н</b> наклон	<b>Щ</b> щёлка	<b>Ш</b> шаг шахматы шест
<b>Г</b> гандбол гантель гири гребля гибкость гигиена гимнастика	<b>З</b> закаливание замах зарядка зал	<b>О</b> обливание обруч олимпиада осанка отжимание	<b>Э</b> эспандер	<b>Ю</b> юмор юность
	<b>И</b> игра	<b>П</b> палки палатка перекладина пистолетик питание плавание площадка подтягивание прыжок пульс	<b>Я</b> яма (для прыжков)	
	<b>Й</b> йог		<b>У</b> угол упор упражнение	
	<b>К</b> канат кеды козёл кольца конь коньки костёр кроль кросс кроссовки кувырок купание		<b>Ф</b> финиш флажок физкультминутка	
			<b>Х</b> хват ходьба хоккей	