

Утверждена как составная часть ООП НОО  
приказом директора МБОУ г. Иркутска СОШ № 19  
01-10-129 от 30.08.2023г.

**Рабочая программа**  
учебного предмета «Физическая культура»,  
входящего в обязательную часть  
учебного плана НОО МБОУ г. Иркутска СОШ № 19

Предметная область: физическая культура

Срок реализации программы: 4 года

Составитель программы: Слайковская О.А.  
учитель физической культуры  
МБОУ г. Иркутска СОШ № 19

## Пояснительная записка

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

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

**Цель** изучения предмета «Физическая культура» — развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов

физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Задача** физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Программа рассчитана на следующее количество часов:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Кол-во учебных недель	33	34	34	34
Кол-во часов в неделю	2 ч/н	2 ч/н	2 ч/н	2 ч/н
Количество часов в год	66	68	68	68
<b>Всего 135 учебных недель, 270 часов</b>				

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

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

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к

осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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

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

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

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием

искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры

(гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с

использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики,



олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно- скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей

стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию - и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

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

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с

трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности

в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных

физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры - в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного

развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организуемых упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;



моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

**Принципы непрерывности и цикличности** выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

**Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания** заключается в том, что программа по физической культуре

учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

**Принцип наглядности** предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

**Принцип доступности и индивидуализации** означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

**Принцип осознанности и активности** предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

**Принцип динамичности** выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных

новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

**Принцип вариативности** предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

### **Содержание обучения в 1 классе.**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей

разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, - перед собой, сложенной вдвое - поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок

и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие - колени вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

### **Содержание обучения во 2 классе.**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки

в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) - вытянуть колени - подняться на полупальцы - опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и

повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд



горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

### **Содержание обучения в 3 классе.**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности

их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага.

Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

### **Содержание обучения в 4 классе.**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной

гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и

движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

**Тематическое планирование  
1 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	10
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Режим дня и правила его составления и соблюдения.	2
3.	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	10
4.	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	16
5.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	12

	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	
6.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	12
7.	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	4

## 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	2
2	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	3
3	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	3
4	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	18
5	<b>Лёгкая атлетика.</b> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по	18

	кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	
6	<b>Подвижные игры.</b> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	18
7	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	3

### 3 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:  
 Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	8
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	10
3.	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	5
4.	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по	10

	<p>канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	
5.	<p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	10
6.	<p><b>Плавательная подготовка.</b></p> <p>Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.</p> <p>Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.</p>	10
7.	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	10
8.	<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b></p> <p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	5

#### 4 класс

Воспитательный компонент предмета физическая культура через:

Воспитание представления о физической культуре и спорте. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Формирование представления о режиме дня, воспитание здорового образа жизни. Воспитать положительную мотивацию и



устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

№	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы
1	<b>Знания о физической культуре.</b> Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	4
2	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	5
3	<b>Оздоровительная физическая культура.</b> Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	5
4	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.</b> Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	10
5	<b>Лёгкая атлетика.</b> Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	10
6	<b>Лыжная подготовка.</b> Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в	10

	передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	
7	<b>Плавательная подготовка.</b> Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	10
8	<b>Подвижные и спортивные игры.</b> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	10
9	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b> Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	4

**«Календарно-тематическое планирование»**

**Класс 1**

**Количество часов по учебному плану**

**Всего: 66 часов; в неделю 2 часа**

**Плановых контрольных работ 3**

**Учебник Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.**

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Построение в одну шеренгу. (мультимедийная презентация)	1	4.09-8.09	
2.	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением.	1		
3.	Бег с изменяющимся направлением – змейкой.	1	11.09-15.09	
4.	Построение в колонну, шеренгу.	1		
5.	Обучение технике бега на 30м с высокого старта. (обучающий фильм)	1	18.09-22.09	
6.	Обучение прыжку в длину с места. (обучающий фильм)	1		
7.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	25.09-29.09	
8.	Бег из различных исходных положений.	1		
9.	Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут.	1	2.10-6.10	
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (урок-соревнования)	1		
11.	Бег в равномерном темпе до 5 минут.	1	9.10-13.10	
12.	Тестирование челночный бег 3x10 м. (урок-соревнования)	1		
13.	Метание малого мяча на дальность. (обучающий фильм)	1	16.10-20.10	
14.	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.	1		
15.	Урок – соревнование. Эстафеты.	1	23.10-27.10	
16.	Наклон вперед из положения сидя.	1		
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с использованием строевых упражнений. (мультимедийная презентация)	1	7.11-10.11	
18.	Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	1		
19.	День здоровья и спорта. Подвижные игры на развитие координации.	1	13.11-17.11	

20.	Подвижные игры на развитие координации.	1		
21.	День здоровья и спорта. Подвижные игры на внимание.	1	20.11-24.11	
22.	Подвижные игры на внимание.	1		
23.	Игры-соревнования. Подвижные игры на развитие силы и ловкости.	1	27.11-1.12	
24.	Игры-соревнования. Подвижные игры на развитие силы и ловкости.	1		
25.	Игры с прыжками. (работа в парах)	1	4.12-8.12	
26.	Игры с мячом. (работа в парах)	1		
27.	Игры на развитие выносливости.	1	11.12-15.12	
28.	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1		
29.	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные команды и приемы. (мультимедийная презентация)	1	18.12-22.12	
30.	Основные команды и повороты.	1		
31.	Перестроение по двое в шеренге и колонне.	1	25.12-29.12	
32.	Акробатические упражнения.	1		
33.	Седы и перекаты.	1	10.01-12.01	
34.	Акробатические комбинации. Стойки на лопатках.	1		
35.	Акробатические комбинации. Висы.	1	15.01-19.01	
36.	(работа в группах) Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
37.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	22.01-26.01	
38.	Преодоление полосы препятствий. (проведение урока учениками)	1		
39.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	29.01-2.02	
40.	Обучение кувырок вперед, назад.	1		
41.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Баскетбол) (мультимедийная презентация)	1	5.02-9.02	
42.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		
43.	Ведение мяча с остановками по сигналу.	1	12.02-16.02	
44.	Бег спиной вперед. Ловля и передача мяча.	1		
45.	(работа в группах) Броски мяча в корзину. (тестирование)	1	26.02-1.03	
46.	Бросок одной рукой от плеча.	1		
47.	Бросок двумя руками от груди.	1	4.03-7.03	
48.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1		

	(Волейбол) (мультимедийная презентация)			
49.	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1	11.03-15.03	
50.	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1		
51.	Прием и передача мяча в парах.	1	18.03-22.03	
52.	Подвижные игры на материале волейбола.	1		
53.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	1.04-5.04	
54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Мини-футбол) (мультимедийная презентация)	1		
55.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1	8.04-12.-04	
56.	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1		
57.	Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	1	15.04-19.04	
58.	Работа в парах с мячом. Удары по мячу в ворота.	1		
59.	Подвижные игры на материале футбола.	1	22.04-26.04	
60.	(урок-соревнование) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	2.05-8.05	
62.	(проведение урока самими учениками) Подвижные игры.	1		
63.	Обучение технике прыжков через скакалку.	1	13.05-17.05	
64.	Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку. (работа в группах).	1		
65.	Метание малого мяча в вертикальную цель. (работа в группах)	1	20.05-25.05	
66.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1		

**«Календарно-тематическое планирование»**

**Класс 2**

**Количество часов по учебному плану**

**Всего: 68 часов; в неделю 2 часа**

**Плановых контрольных работ 5**

**Учебник Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В.**

**И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.**

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
1.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Построение в колонну, шеренгу. Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением.	1	4.09-8.09	
2.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Упражнения для освоения с водой.	1		
3.	Бег на 30м с высокого старта. Тестирование бега.	1	11.09-15.09	
4.	(Работа в группах) Упражнения для освоения с водой (ходьба, бег, прыжки, спад в воду). Выдохи в воду. Упражнения на задержку дыхания.	1		
5.	Обучение прыжку в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Бег в равномерном темпе до 2 минут.	1	18.09-22.09	
6.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Обучение скольжению на груди и на спине. Изучение правильного выдоха в воду.	1		
7.	Челночный бег 3 x 10 м. Тестирование. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	1	25.09-29.09	
8.	Изучение скольжения на груди и на спине с разным положением рук.	1		
9.	Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1	2.10-6.10	
10.	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Нырание за предметами.	1		
11.	Наклон вперед из положения сидя. Тестирование.	1	9.10-13.10	

12.	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Нырание за предметами.	1		
13.	(Урок – соревнование) Эстафеты.	1	16.10-20.10	
14.	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении.	1		
15.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	1	23.10-27.10	
16.	Изучение движений работы ног на груди и на спине со вспомогательными средствами в согласовании с дыханием.	1		
17.	(Работа в группах) Подвижные игры на развитие координации. Подвижные игры на внимание.	1	7.11-10.11	
18.	Подвижные игры на развитие силы и ловкости.	1		
19.	Изучение движений работы ног на груди и на спине с разным положением рук.	1	13.11-17.11	
20.	(Работа в группах) Игры с прыжками. Игры с мячом.	1		
21.	Скольжение на груди и на спине с работой ног.	1	20.11-24.11	
22.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Баскетбол). Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ведение мяча с остановками по сигналу. Передвижения приставными шагами.	1		
23.	Плавание кролем на груди и на спине с работой ног.	1	27.11-1.12	
24.	Истории из жизни великих баскетболистов. Бег спиной вперед. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину.	1		
25.	Кроль на груди и на спине.	1	4.12-8.12	
26.	Бросок двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча.	1		
27.	Кроль на груди и на спине.	1	11.12-15.12	
28.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Волейбол). Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	1		
29.	Кроль на груди и на спине.	1	18.12-22.12	

30.	Истории из жизни великих волейболистов. Прием и передача мяча в парах. Подбрасывание мяча.	1		
31.	Мини-проект по теме «Игры в воде с мячом».	1	25.12-29.12	
32.	Подвижные игры на материале волейбола.	1		
33.	Совершенствование техники кроля на груди и на спине.	1	10.01-12.01	
34.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Мини-футбол). Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1		
35.	Кроль на груди и на спине.	1	15.01-19.01	
36.	Истории из жизни великих футболистов. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы. Работа в парах с мячом.	1		
37.	Кроль на груди. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	22.01-26.01	
38.	Удары по мячу в ворота. Подвижные игры на материале футбола.	1		
39.	Кроль на спине. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	29.01-2.02	
40.	Подвижные игры на развитие координации. Подвижные игры на материале футбола. Игры на развитие выносливости.	1		
41.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основные команды и приемы.	1	5.02-9.02	
42.	Кроль на груди. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду.	1		
43.	Основные команды и повороты. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Акробатические упражнения.	1	12.02-16.02	
44.	Кроль на груди и на спине.	1		
45.	Седы и перекаты. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках.	1	19.02-23.02	
46.	(Урок-соревнование) Эстафеты в бассейне.	1		
47.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	26.02-1.03	
48.	Эстафеты в бассейне.	1		



49.	Акробатические комбинации. Висы. Преодоление полосы препятствий.	1	4.03-7.03	
50.	Самоконтроль в работе кролем на груди и на спине. Измерение отрезков проплыwania бассейна.	1		
51.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	11.03-15.03	
52.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1		
53.	Обучение кувырок вперед, назад.	1	18.03-22.03	
54.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1		
55.	Обучение технике прыжков через скакалку.	1	1.04-5.04	
56.	Прыжки через короткую и длинную вращающуюся скакалку.	1		
57.	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1	8.04-12.-04	
58.	Мини-проект по теме «Метание малого мяча в вертикальную цель».	1		
59.	Самоконтроль в работе кролем на груди и на спине. Измерение отрезков проплыwania бассейна.	1	15.04-19.04	
60.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1		
61.	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1	22.04-26.04	
62.	Кроль на спине и на груди. Плавание в полной координации.	1		
63.	(Урок на улице) Прыжок в длину с места.	1	2.05-8.05	
64.	Подтягивание в висе лежа.	1		
65.	Сдача норматива 12,5 м кроль на груди или на спине (по выбору).	1	13.05.-17.05	
66.	Урок мужества. Бег 1000 м.	1		
67.	Тестирование бег на 30 м.	1	20.05-24.05	
68.	Свободное плавание.	1		

**Класс 3**

**Количество часов по учебному плану**

**Всего: 68 часов; в неделю 2 часа**

**Плановых контрольных работ 5**

**Учебник Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В.**

**И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.**

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
1.	(Видеолекция) Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	4.09-8.09	
2.	Строевые и беговые упражнения.	1		
3.	(Видеолекция) Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Упражнения в воде «Крокодильчик» и «Поплавок».	1	11.09-15.09	
4.	Общеразвивающие упражнения на месте. Техника бега 30м.	1		
5.	Бег на 30 м. с высокого старта.	1		
6.	Скольжение на груди.	1	18.09-22.09	
7.	Техника челночного бега	1		
8.	Тестирование: челночного бега 3×10м.	1	25.09-29.09	
9.	Скольжение на спине.	1		
10.	Способы метания мешочка на дальность.	1	2.10-6.10	
11.	Тестирование: метания мешочка на дальность.	1		
12.	Скольжение на груди и на спине.	1	9.10-13.10	
13.	Метание малого мяча на дальность.	1		
14.	Метания малого мяча в горизонтальную цель.	1	16.10-20.10	
15.	Движение руками и ногами при плавании кролем на груди.	1		
16.	Техника прыжка в длину с места	1	23.10-27.10	
17.	Прыжок в длину с места на результат.	1		
18.	Кроль на груди. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику.	1	7.11-10.11	
19.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасного поведения в зале с инвентарём и на гимнастических снарядах.	1		
20.	Движение руками и ногами при плавании кролем на спине. Перекаты и группировка.	1	13.11-17.11	
21.	Перекаты и группировка.	1		
22.	Кроль на спине.	1	20.11-24.11	

23.	Совершенствование кувырка вперед из положения упор присев.	1	27.11-1.12	
24.	Тестирование: кувырка вперед из положения упор присев.	1		
25.	Кроль на спине. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику.	1	4.12-8.12	
26.	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		
27.	Кувырок назад в группировке в стойку на лопатках. «Мост».	1	11.12-15.12	
28.	Кроль на груди. Плавание на технику. Специальные упражнения 2x50м.	1		
29.	Истории из жизни великих гимнастов, акробатов. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	18.12-22.12	
30.	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации.	1		
31.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	25.12-29.12	
32.	(Урок-соревнование) Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации.	1		
33.	Тестирование: Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	10.01-12.01	
34.	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 2x50м	1		
35.	(видеолекция) Техника лазанье по канату в три приема.	1	15.01-19.01	
36.	Тестирование: Лазанье по канату	1		
37.	Плавание кролем на груди или на спине 50 м с учетом техники.	1	22.01-26.01	
38.	(работа в группах) Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	1		
39.	Подвижные игры в воде. Свободное плавание.	1	29.01-2.02	
40.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений с мячом.	1		
41.	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом.	1	5.02-9.02	
42.	Кроль на груди. Плавание в полной координации.	1		
43.	(работа в парах) Ловля и передача мяча в парах	1	12.02-16.02	
44.	Способы выполнения бросков мяча одной рукой.	1		
45.	Кроль на груди. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета.	1	19.02-23.02	

46.	(Работа в группах) Подвижная игра «Мяч среднему» и «Мяч из круга».	1		
47.	Кроль на спине. Плавание в полной координации.	1	26.02-1.03	
48.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
49.	Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1	4.03-7.03	
50.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
51.	Кроль на груди и на спине в полной координации.	1	11.03-15.03	
52.	(истории из жизни великих волейболистов) Обучение верхней подачи мяча.	1		
53.	Обучение нижней подачи мяча.	1	18.03-22.03	
54.	Кроль на груди и спине. Проплывание в полной координации отрезков 4x25м.	1		
55.	Учебная игра «Пионербол».	1	1.04-5.04	
56.	(фильм Чемпионы) Брасс. Теоретические основы плавания брассом.	1		
57.	Знакомство со спортивной игрой баскетбол. Ведение мяча на месте.	1	8.04-12.-04	
58.	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без.	1		
59.	(истории из жизни великих баскетболистов) Ведение мяча с изменением направления.	1	15.04-19.04	
60.	Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	1		
61.	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без.	1	22.04-26.04	
62.	Подвижная игра «Попади в кольцо»	1		
63.	Обучение упражнениям с баскетбольными мячами в парах.	1	2.05-8.05	
64.	Брасс. Изучение работы рук облегченным способом. Проплывание отрезков 4x25м	1		
65.	Тестирование: Броски мяча в кольцо с места.	1	13.05.-17.05	
66.	Подвижная игра «Гонка баскетбольных мячей»	1		
67.	Брасс. Изучение работы рук облегченным способом. Проплывание отрезков 4x25м	1	20.05-24.05	
68.	(интересные факты о легкой атлетике) Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1		

**Класс 4****Количество часов по учебному плану****Всего: 68 часов; в неделю 2 часа****Плановых контрольных работ 5****Учебник Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.**

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	Примечание
1.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	4.09-8.09	
2.	Строевые упражнения.	1		
3.	Специальные беговые упражнения.	1	11.09-15.09	
4.	(видеоматериал) Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Проверка плавательной подготовленности.	1		
5.	Общеразвивающие упражнения на месте. Техника бега 30м.	1	18.09-22.09	
6.	Тестирование: Высокий старт. Бег 30 м.	1		
7.	Кроль на груди. Движения ногами, руками.	1	25.09-29.09	
8.	(мини-проект посвященный дневнику самоконтроля) Техника бега 60 м.	1		
9.	Тестирование: Высокий старт. Бег 60 м.	1	2.10-6.10	
10.	Кроль на спине. Движения ногами, руками.	1		
11.	Строевые упражнения, передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	1	9.10-13.10	
12.	Тестирование: Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.	1		
13.	Кроль на груди и на спине. Скольжение – спецупражнения. Проплывание серии отрезков по 25м. Игры с доставанием предметов со дна.	1	16.10-20.10	
14.	(работа в группах) Метание малого мяча на дальность.	1		
15.	Метания мяча в горизонтальную цель.	1	23.10-27.10	
16.	Кроль на груди. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета 8x25 м.	1		
17.	(работа в парах) Общеразвивающие упражнения в парах.	1	7.11-10.11	
18.	Тестирование: Метание мяча на дальность.	1		

19.	Кроль на спине. Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета 8x25 м.	1	13.11-17.11	
20.	Тестирование: Высокий старт бег 3x10.	1		
21.	Стартовые ускорения. Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места.	1	20.11-24.11	
22.	Кроль на груди. Плавание в полной координации. Проплавание серии отрезков 4x 50м.	1		
23.	Тестирование: Прыжок в длину с места.	1	27.11-1.12	
24.	Круговая тренировка.	1		
25.	Кроль на спине. Плавание в полной координации. Проплавание серии отрезков 4x50м.	1	4.12-8.12	
26.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.	1		
27.	Перекаты и группировка.	1	11.12-15.12	
28.	Кроль на груди и на спине.	1		
29.	Упражнения на равновесие. Совершенствование кувырка вперед из положения упор присев.	1	18.12-22.12	
30.	Тестирование: кувырка вперед из положения упор присев.	1		
31.	(Рубрика это интересно- выдающиеся личности в области ФКиС по плаванию) Кроль на груди и на спине.	1	25.12-29.12	
32.	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1		
33.	Кувырок назад в группировке в стойку на лопатках. «Мост». Развитие гибкости.	1	10.01-12.01	
34.	Кроль на груди. Плавание на технику. Спецупражнения 2x50м. Обучение поворотам.	1		
35.	(проведение ОРУ учениками) Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	15.01-19.01	
36.	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	1		
37.	Кроль на спине. Плавание на технику. Спецупражнения 2x50м. Обучение поворотам.	1	22.01-26.01	
38.	Подтягивание на верхней перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д).	1		
39.	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплавание серии отрезков 4x50м	1	29.01-2.02	

40.	(работа в группах) Лазанье по гимнастической стенке. Вращение обруча.	1		
41.	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4x50м.	1	5.02-9.02	
42.	Техника лазанье по канату.	1		
43.	Тестирование: Развитие силы. Лазанье по канату.	1	12.02-16.02	
44.	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4x50м	1		
45.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Силовые упражнения: с набивными мячами.	1	19.02-23.02	
46.	Плавание кролем на груди или на спине 50 м с учетом техники.	1		
47.	Тестирование: Прыжки на месте через скакалку за 1 минуту.	1	26.02-1.03	
48.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
49.	(тематический проект об играх в воде) Подвижные игры в воде. Свободное плавание.	1	4.03-7.03	
50.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Баскетбол)	1		
51.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	11.03-15.03	
52.	Кроль на груди и на спине.	1		
53.	(история развития баскетбола) Ловля и передача мяча.	1	18.03-22.03	
54.	Ведение мяча с изменением направления.	1		
55.	Кроль на груди. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета.	1	1.04-5.04	
56.	Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	1		
57.	Тестирование: Броски мяча в кольцо с места.	1	8.04-12.-04	
58.	Кроль на спине. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием под правую руку.	1		
59.	(мультимедийная презентация) Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. (Волейбол)	1	15.04-19.04	
60.	Обучение верхней подачи мяча.	1		
61.	Кроль на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплывание в полной координации отрезков 8x25м.	1	22.04-26.04	

62.	(история развития волейбола) Обучение нижней подачи мяча.	1		
63.	Обучение нижней прямой подаче.	1	2.05-8.05	
64.	Брасс. Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.	1		
65.	(интересные факты) Учебная игра «Пионербол».	1	13.05.-17.05	
66.	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без.	1		
67.	(Урок-соревнование) Учебная игра «Пионербол».	1	20.05-24.05	
68.	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без.	1		



## Оценочные материалы

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговый зачет* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие зачеты, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Зачёт (высокий уровень 80-100%).	Зачёт (средний уровень 60-80%).	Зачёт (низкий уровень 60-40%).
1	2	3
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>
Зачёт (высокий уровень 80-100%).	Зачёт (средний уровень 60-80%).	Зачёт (низкий уровень 40-60%).
<p>За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p>	<p>За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p>	<p>За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

### III. Уровень физической подготовленности учащихся

Зачёт (высокий уровень 80-100%)	Зачёт (средний уровень 60-80%.)	Зачёт (низкий уровень 40-60%).
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных зачётов, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании зачётов за учебные четверти с учетом общих зачётов по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют зачёты за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Основным критерием оценивания учащихся по зачётной системе – является систематичность и регулярность посещения уроков.

Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала под присмотром учителя. Учащиеся временно освобожденные от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.