

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

Во 2 классе – 2 часа, суммарно 68 часов

В 3 классе – 2 часа, суммарно 68 часов

В 4 классе - 2 часа, суммарно 68 часов

Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. 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.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. 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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. 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.

Лыжная подготовка. 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.

Лёгкая атлетика. 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 кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. 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.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по 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.

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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. 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.

Лёгкая атлетика. 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.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. 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.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. 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.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. 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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. 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. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. 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.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. 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.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Ходьба и медленный бег. ОРУ	4	0	4
Итого по разделу		4	0	4
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	0	1
Итого по разделу		1	0	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	0	1
1.2	Осанка человека	1	0	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	2
Итого по разделу		4	0	4
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	6	6
2.2	Лыжная подготовка	18	8	10
2.3	Легкая атлетика	13	6	7
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	4	5
Итого по разделу		52	24	28
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1	4
Итого по разделу		5	1	4
Общее количество часов		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	3	0	3
Итого по разделу		3	0	3
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4
Итого по разделу		4	0	4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1
Итого по разделу		2	0	2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	4	4
72.2	Лыжная подготовка	20	13	7
2.3	Легкая атлетика	8	4	4
2.4	Подвижные игры	17	7	10
Итого по разделу		53	28	25
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	5
Итого по разделу		6	1	5
Общее количество часов		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	1	0	1
Итого по разделу		1	0	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1
2.3	Физическая нагрузка	2	1	1
Итого по разделу		4	1	3
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	0	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1
Итого по разделу		2	0	2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	10	4
2.2	Легкая атлетика	10	5	5
2.3	Лыжная подготовка	14	6	8
2.4	Плавательная подготовка	18	9	9
Итого по разделу		56	30	26
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	2	3
Итого по разделу		5	2	3
Общее количество часов		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	2	0	2
Итого по разделу		2	0	2
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2
Итого по разделу		5	0	5
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1
1.2	Закаливание организма	1	0	1
Итого по разделу		2	0	2
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	6	6
2.2	Легкая атлетика	12	5	7
2.3	Лыжная подготовка	20	14	6
2.4	Плавательная подготовка	12	7	5
Итого по разделу		56	32	24
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	2	5
Итого по разделу		7	2	5
Общее количество часов		68		

Поурочное планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Что такое физическая культура? Правила ТБ на уроке физической культуры	1	0	1
2.	Ходьба и медленный бег. ОРУ	1	0	1
3.	Строевые упражнения и организация команды на уроках физической культуры	1	0	1
4.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1
5.	Режим дня школьника	1	0	1
6.	Основные правила личной гигиены	1	0	1
7.	Физические упражнения, исходные положения	1	0	1
8.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой	1	0	1
9.	Бег 30 м. Подвижная игра элементами лёгкой атлетики	1	0	1
10.	Обучение технике прыжков в длину с места	1	0	1
11.	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	1	0
12.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1
13.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	1	0
14.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	1	0
15.	Развитие силовых качеств	1	0	1
16.	Развитие физических и силовых качеств в игре и эстафете	1	0	1
17.	ТБ на уроках по подвижным играм. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Развитие физических качеств в игре	1	0	1

18.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча с места	1	0	1
19.	Обучение технике ведения мяча с места. Развитие физических качеств в эстафете	1	0	1
20.	Подвижные игры	1	0	1
21.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Перекаты, группировка. Техника выполнения	1	0	1
22.	Техника выполнения кувырка вперёд	1	0	1
23.	Стойка на лопатках. Мост	1	0	1
24.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии	1	0	1
25.	Техника лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы	1	0	1
26.	Висы на перекладине	1	0	1
27.	Круговая тренировка	1	1	0
28.	Работа со скакалкой. Прыжки	1	0	1
29.	Прыжки в скакалку	1	0	1
30.	Обруч: учимся им управлять	1	0	1
31.	Круговая тренировка	1	1	0
32.	Подвижные игры	1	0	1
33.	Организационно-методические требования на уроках по лыжной подготовке. Правила ТБ	1	0	1
34.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1
35.	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	0	1
36.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1
37.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1
38.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1
40.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1
41.	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	1	0	1

42.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости	1	1	0
43.	Прохождение дистанции 1000 м. на лыжах	1	0	1
44.	Правила игры «Быстрая лыжня»	1	0	1
45.	Подъём на склон. Спуск в низкой стойке	1	0	1
46.	Подъём и спуск. Дистанция 1500м	1	1	0
47.	Скользкий шаг. Эстафета с поворотами	1	0	1
48.	Правила игры «Вызов номеров»	1	0	1
49.	Катание с гор. Торможение	1	0	1
50.	Ходьба по пересечённой местности. Катание с гор. Торможение	1	0	1
51.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики	1	0	1
52.	Броски набивного мяча от груди и снизу	1	0	1
53.	Правила игры «Точно в цель»	1	0	1
54.	Тестирование вися на время	1	1	0
55.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	1	0
56.	Техника метания мяча на точность	1	0	1
57.	Подвижные и спортивные игры. ТБ	1	0	1
58.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол. Отработка навыков	1	0	1
59.	Одиночный отбив мяча от пола	1	0	1
60.	Игровые задания с мячом	1	0	1
61.	Выполнение норм ГТО. Бег 30м/с	1	1	0
62.	Челночный бег 3x10 м/с	1	1	0
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1	0	1
64.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0
65.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	1	0	1
66.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	1	1	0
Общее количество часов по программе		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Олимпийские игры. Правила ТБ на уроках физической культуры	1	0	1
2.	Ходьба и медленный бег. ОРУ	1	0	1
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ	1	0	1
4.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1
5.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	1	0
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1	1	0
7.	Упражнение на развитие координации движений	1	0	1
8.	Физические качества. Развитие физических качеств	1	0	1
9.	Техника выполнения прыжка на короткой скакалке. Прыжки	1	0	1
10.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	1	0
11.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	1	0
12.	Обучение техники прыжка в длину с места	1	0	1
13.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Тестирование	1	1	0
14.	Тестирование поднимания туловища из положения лёжа за 30 с	1	1	0
15.	Упражнения с мячом	1	0	1
16.	Подвижные игры	1	0	1
17.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Группировка	1	0	1
18.	Кувырок вперёд	1	0	1
19.	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1	0	1
20.	Круговая тренировка	1	1	0

21.	Стойка на лопатках. Мост	1	0	1
22.	Круговые тренировки	1	1	0
23.	Кувьрки	1	0	1
24.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	0	1
25.	Различные виды перелезания	1	0	1
26.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	0	1
27.	Круговая тренировка	1	1	0
28.	Прыжки в скакалку	1	0	1
29.	Прыжки в скакалку в движении	1	0	1
30.	Работа с обручем. Вращение	1	0	1
31.	Вращение обруча	1	0	1
32.	Круговая тренировка	1	1	0
33.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке	1	0	1
34.	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	0	1
35.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1
36.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1
38.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1
39.	Торможение на лыжах	1	0	1
40.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	1	0
41.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	0	1
42.	Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»	1	0	1
43.	Спуски под уклон	1	0	1
44.	Передвижение на лыжах «змейкой»	1	0	1
45.	Дистанция 1000 м по пересечённой местности	1	1	0
46.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	0	1
47.	Подъём спуск в «ворота»	1	1	0
48.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1

49.	Ходьба ступающим и скользящим шагом по пересечённой местности	1	1	0
50.	Спуски в высокой и низкой стойке	1	1	0
51.	Кросс на дистанцию 500 м с отдельным стартом	1	1	0
52.	Ходьба с палками по пересечённой местности 2000 м	1	0	1
53.	Правила ТБ на уроках по лёгкой атлетике	1	0	1
54.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1
55.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	0	1
56.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	0	1
57.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1	1	0
58.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	0	1
59.	Ловля мяча с места. Передача мяча в колоннах	1	0	1
60.	Эстафеты с мячом	1	0	1
61.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	1	0
62.	Техника бега на 30 м. Совершенствование	1	0	1
63.	Совершенствование техники метания мяча. Развитие физических качеств в игре	1	0	1
64.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости	1	0	1
65.	Развитие выносливости. Развитие физических качеств в игре	1	0	1
66.	Развитие выносливости	1	0	1
67.	Подвижные игры с мячом	1	0	1
68.	Подвижные игры	1	0	1
Общее количество часов по программе		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Правила ТБ на уроках физической культуры	1	0	1
2.	Виды физических упражнений	1	0	1
3.	Обучение технике высокого старта	1	0	1
4.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	1	0
5.	Метание малого мяча. Техника	1	0	1
6.	Тестирование метания малого мяча	1	1	0
7.	Бег на 1000 м.	1	0	1
8.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	1	0
9.	Прыжок в длину с места. Техника выполнения	1	0	1
10.	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0
11.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	0	1
12.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1	0
13.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	0	1
14.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1	0
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	0	1
16.	Ведение мяча в движении.	1	0	1
17.	Правила ТБ на уроках гимнастики	1	0	1
18.	Группировка. Перекаты. Варианты выполнения кувырка вперёд	1	0	1
19.	Кувырок назад	1	0	1
20.	Круговая тренировка	1	1	0
21.	Стойка на лопатках. Мост	1	1	0

22.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	0	1
23.	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1	0	1
24.	Прыжок в скакалку	1	0	1
25.	Круговая тренировка	1	1	0
26.	Прыжки в скакалку в тройках	1	0	1
27.	Лазанье по канату в три приёма	1	0	1
28.	Упражнения на гимнастической скакалке и стенке	1	0	1
29.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1
30.	Варианты вращения обруча	1	0	1
31.	Круговая тренировка	1	1	0
32.	Подвижные игры	1	0	1
33.	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке	1	0	1
34.	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками	1	0	1
35.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	1	0
36.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1
37.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1
38.	Подъём: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»	1	1	0
39.	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	1	0
40.	Торможение «плугом» на лыжах	1	0	1
41.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	1	0
42.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	1
43.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	0	1
44.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	1	0
45.	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1	0	1
46.	Подъёмы «лесенкой» на склон и спуск в «ворота»	1	1	0
47.	Поворот переступанием в конце спуска	1	0	1

48.	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1
49.	Круговая эстафета. Спуски	1	1	0
50.	Спуски и подъёмы	1	0	1
51.	Контрольный забег на дистанцию 1000 м с разделительным стартом	1	1	0
52.	Подвижные игры на снегу	1	0	1
53.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр	1	0	1
54.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1
55.	Стойка игрока и перемещения	1	0	1
56.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	0	1
57.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1	0
58.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1	0	1
59.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	1	0
60.	Эстафеты с мячом	1	0	1
61.	Челночный бег 3x10 м. Тестирование	1	1	0
62.	Бег 30 метров. Тестирование	1	1	0
63.	Бег 60 метров. Тестирование	1	1	0
64.	Метание мяча в вертикальную цель	1	1	0
65.	Броски набивного мяча способами: «от груди», «снизу»	1	0	1
66.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	1	0
67.	Бег на 1000 м	1	1	0
68.	Подвижные и спортивные игры	1	0	1
Общее количество часов по программе		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программ	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	История развития физической культуры в России. Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки	1	0	1
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Ходьба и бег	1	0	1
3.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	1	0
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	0
5.	Техника метания малого мяча	1	0	1
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность полёта	1	1	0
7.	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1	1	0
8.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	1	0
9.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	1	0
10.	Техника выполнения прыжка в длину с места	1	0	1
11.	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0
12.	Подтягивания и отжимания. Тестирование	1	1	0
13.	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах	1	0	1
14.	Ловля и передача мяча на месте	1	0	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и со сменой мест	1	0	1
16.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1	0	1
17.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Группировка. Перекаты	1	0	1
18.	Кувырки вперёд-назад	1	1	0
19.	Висы	1	0	1
20.	Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1

	и висы			
21.	Круговая тренировка	1	1	0
22.	Прыжки в скакалку	1	0	1
23.	Прыжки в скакалку в тройках	1	0	1
24.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1
25.	Лазанье по канату в два приёма	1	1	0
26.	Круговая тренировка	1	1	0
27.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1
28.	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке	1	1	0
29.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1
30.	Круговая тренировка. Гимнастический обруч	1	1	0
31.	Варианты вращения обруча	1	0	1
32.	Подвижные игры	1	0	1
33.	Правила ТБ на уроках на лыжной подготовке	1	0	1
34.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	1	0
35.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1
36.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	1
37.	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	1
38.	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	0	1
39.	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»	1	0	1
40.	Торможение «плугом» на лыжах	1	1	0
41.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	0	1
42.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	1
43.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	0	1
44.	Повороты на лыжах переступанием и прыжкам	1	0	1
45.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	1	0
46.	Ходьба на лыжах по пересечённой местности	1	0	1

47.	Подъёмы и спуски. Преодоление «ворот» при спуске	1	1	0
48.	Соревнования на дистанцию 1 км с отдельными стартами	1	0	1
49.	Катание с гор	1	0	1
50.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	1	0
51.	Подвижные игры на снегу	1	0	1
52.	Правила ТБ на уроках по лёгкой атлетике, подвижным и спортивным играм	1	0	1
53.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	1
54.	Упражнения с мячом	1	0	1
55.	Волейбольные упражнения	1	0	1
56.	П/и «Пионербол»	1	1	0
57.	Броски набивного мяча способами «от груди»	1	1	0
58.	Броски набивного мяча способами «снизу» и «из-за головы»	1	0	1
59.	Метание мяча в вертикальную цель	1	0	1
60.	Метание мяча с места на дальность	1	0	1
61.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	1	0
62.	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	1	0
63.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1	1	0
64.	Тестирование бега на 30 с высокого старта	1	1	0
65.	Тестирование бега на 60 м	1	1	0
66.	Бег на 1000 м	1	1	0
67.	Спортивные игры	1	0	1
68.	Подвижные и спортивные игры	1	0	1
Общее количество часов по программе		68		

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

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

2 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

3 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

4 КЛАСС

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.

А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

- мегафон;

- экран (на штативе или навесной);

- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;

- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота.