

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 6»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ «Лицей №6»

Протокол № 1 от «30» 08 20 18 г.

Председатель педагогического совета
МБУ «Лицей №6»

 _____
Е. Ю. Мицук

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБУ «Лицей №6»

№ 24 от «30» 08 20 18 г.

Директор МБУ «Лицей №6»



_____ Е. Ю. Мицук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1 - 4 классов

Составители:

Пилюгина Г.А

Мухина И.А.

Шерстнев Д.В.

Дьячков В.Д.

ТОЛЬЯТТИ

2018

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» для 1 – 4 классов составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерально-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 года № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерально-методического объединения по общему образованию);

3. Концептуальные положения УМК «Школа России» и УМК «Перспектива».

4. ООП ООО МБУ «Лицей №6» г. о. Тольятти

5. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253.

6. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы, автор В. И. Ляха М.: Просвещение, 2014г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей ступени (1 ступень – Нормы ГТО для школьников 6 - 8 лет), (2 ступень – Нормы ГТО для школьников 9- 10 лет)

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени (1 ступень – нормы ГТО для школьников 6-8 лет, 2 ступень – нормы ГТО для школьников 9-10 лет).*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);*
- *оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Портрет выпускника начальной школы.

- Умеет учиться, способен организовать свою деятельность, умеет пользоваться информационными источниками.
- Владеет опытом мотивированного участия в конкурсах и проектах регионального и международного уровней.
- Обладает основами коммуникативной культуры (умеет слушать и слышать собеседника, высказывать свое мнение).
- Любит свой город, свою Родину.
- Любознательный, честный, внимательный, толерантный, активно и заинтересованно познающий мир.

- Уважает и принимает ценности семьи и общества, готов отвечать за свои поступки перед семьей, школой.

- Соблюдает правила здорового образа жизни.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты

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

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний(тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания тестов							
1.	Челночный бег 3x1 м (с)	10.3	10.0	9.2	10.6	10.4	9.5
	или бег 30 м (с)	6.9	6.7	6.0	7.1	6.8	6.2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбор							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, с дистанции 6 м (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3
	Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин., с)						
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного - комплекса «Готов к труду и обороне»	6	6	7	6	6	7

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания тестов							
1.	Бег 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	или бег 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2.	Бег на 1000 м (мин. с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	9	2	20	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбор							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавание на 50 м (мин. с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

для 1 – 4 классов

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале

баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге,

на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности

1 класса

Контрольное	Уровень						
	вы	сре	низк	в	сре	низки	
	Мальчики			Девочки			
Подтягивание на низкой перекладине из виса	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6	

Прыжок в длину с	118	11	105-	11	113-	95-
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	кос нуться	кос нуться	косн уться	кос нуться	косн уться	кос нуться
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0- 6,2	6,3 -6,7	7,0- 7,2	6,1 -6,3	6,5- 6,9	7,0 -7,2
Бег на 1000м	Без учета времени					

2 класса

Контрольные	Уровень					
	вы	сре	низк	вы	сред	ни
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса	14 - 16	8 – 13	5 – 7	13 - 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину	14 2 – 150	12 8 – 110	119 127	13 6 – 146	118 125	10 8 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	кос нуться	кос нуться	косн уться	кос нуться	косн уться	кос нуться
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 5,8	6,7 6,1	7,0 – 6,8	6,2 6,0	6,7 – 6,3	7,0 6,8
Бег 1000м	Без учета времени					

3 класса

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класса

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для 1 – 4 классов

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. 1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Понятие о физической культуре		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
	Основные способы передвижения человека		Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
	Возникновение физической культуры у древних людей		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры
	Физические упражнения		Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
	Физические качества человека		Давать характеристику основных физических качеств
	Режим дня		Составлять индивидуальный режим дня.
	Утренняя зарядка		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
	Физкультминутки и физкультпаузы		Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
Физическое совершенствование (94 часа)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Оздоровительные формы занятий		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики:		24	

	Организирующие команды и приемы	4	Уметь: выполнять строевые Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	Акробатические упражнения	6	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	Снарядная гимнастика	7	Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	Гимнастические упражнения прикладного характера	7	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной

			направленности
Легкая атлетика:		29	
	Беговые упражнения	14	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	Прыжковые упражнения	9	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метание	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
Подвижные и спортивные игры:		29	
	Подвижные игры	12	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p>

			<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Лыжные гонки		12	
			<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</p>
Итого:		99	

2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.		Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр		Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности			
	Закаливание		Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Понятие длины и массы тела		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		Контроль правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Оздоровительные формы занятий		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики:		20	
	Организующие команды и приемы	3	Уметь: выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

	Акробатические упражнения	7	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
	Снарядная гимнастика	5	<p>Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера	5	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Легкая атлетика:		27	
	Беговые упражнения	14	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых</p>

			<p>упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	Прыжковые упражнения	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метание	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
Подвижные и спортивные игры 38			
	Подвижные игры	11	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p>

			<p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе баскетбола	27	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Лыжные гонки		12	
			<p>Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>
Итого:		102	

3 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часа)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.		<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p>
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.		Пересказывать тексты по истории физической культуры.
	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.		Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр
	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств		<p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки</p>
Способы физкультурной деятельности			
	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.		Составлять комплексы ОРУ
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		Измерять (пальпаторно) ЧСС

	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Физическое совершенствование (98 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Оздоровительные формы занятий		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	20	
	Акробатические упражнения	6	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

Снарядная гимнастика	7	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
Гимнастические упражнения прикладного характера:	7	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</p> <p>Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Легкая атлетика:		27
Беговые упражнения	14	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p>

			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивание и выполнение беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанции»
	Прыжковые упражнения	7	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	Броски, метания	6	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
Подвижные и спортивные игры 39			
	Подвижные игры	8	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

			<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе баскетбола	12	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе волейбола	12	<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Подвижные игры на основе футбола	7	<p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

	Лыжные гонки	12	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.
	Итого:	102	

4 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часа)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.		Пересказывать тексты по истории физической культуры.
	Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.		Определять значение олимпийских игр для современного человека. Знать достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений		Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.		Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений		Измерять (пальпаторно) ЧСС

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной
Игры и развлечения в зимнее время года.		
Подвижные игры с элементами спорт. игр.		

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий.		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
Профилактика утомления		
Комплексы дыхательных упражнений.		
Гимнастика для глаз.		

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики		
	20	
Акробатические упражнения:	6	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

	Снарядная гимнастика	7	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера	7	<p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Легкая атлетика		27	
	Беговая подготовка	14	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>

			<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p>
	Прыжковая подготовка	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метания	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков в метании</p>
Подвижные и спортивные игры			39
	Подвижные игры	8	<p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p>

			<p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	12	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
Подвижные игры на основе волейбола	12	<p>Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
Подвижные игры на основе футбола	7	<p>Уметь: владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p>	

			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Лыжные гонки	12	Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
	Итого:	102	

Тематическое планирование учебного предмета в 1 – 4 классах

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение			
		1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1.	Знания о физической культуре	5	5	4	4
2.	Легкая атлетика	29	27	27	27
3.	Гимнастика с основами акробатики	24	20	20	20
4.	Подвижные игры	12	11	8	8
5.	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола	17	27	31	31
6.	Лыжные гонки	12	12	12	12
Итого:		99	102	102	102