

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 25»

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей

*Н.И.И.*

Протокол № 1 от  
«30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

*Сидорова*

Сидорова Ю.А.

«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ СШ № 25

*Сурская* О.А. Сурская

Приказ № 61/2 от

«30» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

НАЗАРОВА МАРИЯ АНАТОЛЬЕВНА, первая квалификационная категория

---

Ф.И.О., категория

по

---

Физической культуре 1-4 класс

Предмет, класс.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2021 г.

2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373). С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Основной образовательной программы школы.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 сентября 2020 г. Регистрационный №59808. Изменения в приказ 254 (приказ №766 от 23.12.2020, зарегистрирован 2.03.2021 № 62645).
- Примерной рабочей программы физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классов (автор В.И. Лях М.: Просвещение); 2014

Рабочая программа составлена в рамках УМК Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Место предмета в базисном учебном плане школы**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МОУ СШ № 25 предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю- 33 учебных недели (66 ч. в год) и по 2 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (68 ч. в год).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### **1 класса**

##### **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

## **Предметные**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
  - различать, группировать подвижные и спортивные игры;
  - характеризовать основные физические качества;
  - группировать народные игры по национальной принадлежности;
  - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Требования формируются по трем основным составляющим.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся

#### **1 класса**

научатся и получают возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

#### **2 класс**

##### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**Метапредметные** результаты освоения учебного предмета, курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия)

##### **Регулятивные** универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающийся получит возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные** универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

#### **Коммуникативные** универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

#### **Предметные** результаты освоения учебного предмета, курса

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180 °;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

- выполнять кувырок вперед;
  - выполнять стойку на лопатках;
  - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
  - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
  - выполнять танцевальные шаги;
  - передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр.
- Обучающийся получит возможность научиться:
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
  - рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
  - определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и - выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
  - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### **3 класс**

результате изучения предмета у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
  - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- Обучающийся получит возможность для формирования:
- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
  - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
  - устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
  - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
  - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
  - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
  - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
  - установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
  - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
  - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
  - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
  - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
  - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
  - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
  - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - различать способ и результат действия;
  - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.
- Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные** универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с

использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения

существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек

сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

результате изучения предмета обучающиеся приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту

литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций.

Обучающиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Обучающиеся овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы. У обучающихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях. Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск

информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой

информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливая простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место

роль иллюстративного ряда в тексте;

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты) в результате изучения физической культуры начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры. Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиа сообщения. Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника

информации. Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач,

охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.

Обучающийся научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Обучающийся получит возможность научиться

использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Обучающийся научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Обучающийся получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации. Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход результаты общения на экране и в файлах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель». Планирование деятельности, управление и организация

Обучающийся научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования – моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся 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).

Обучающийся 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 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.

Обучающийся 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

#### **4 класс**

##### **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта; самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, - упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

##### **Предметные**

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУП-ХІХ вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом»,
- «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики; определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок; играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

#### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта; - соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и

группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться: осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр; различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх; дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## **Содержание тем учебного курса.**

### **1 класс.**

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 как жизненно важные способы передвижения человека. Правила

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

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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивнооздоровительная деятельность

1. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в

шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с

ускорением, с изменяющимся направлением движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

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

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

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на

выносливость и координацию. 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в

садах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми

предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 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, лежа; 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 лежа; сгибание разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о

гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на местена одной ногой 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 вперед (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, трех 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.

## **2 Класс.**

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность 2 .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперед.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в

исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор

2 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в

общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок

назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с ускорением, челночный бег.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, 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 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, лежа; 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 лежа; сгибание разгибание рук лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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, трех 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, чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **3 Класс.**

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Способы физкультурной деятельности

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

Спортивнооздоровительная деятельность

3. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в

шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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.

Легкая 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: в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты.

Подвижные и спортивные игры. 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие

взмахи поочередно 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 лежа, сидя);

жонглирование малыми

предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, 3 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей. перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

#### **4 класс.**

Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и ее 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

Спортивно-оздоровительная деятельность 4 .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале спортивных игр:

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

4 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя);

жонглирование малыми

предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры,

простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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, трех 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.

## Учебно-тематическое планирование

### 1 КЛАСС

№ 1	Темы курса	Количество часов
1	Легкая атлетика	8

2	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	6
3	Подвижные игры	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	7
5	Лыжная подготовка	18
6	Легкая атлетика	15
7	Итого	66

## 2 КЛАСС

№ 1	Темы курса	Количество часов
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	15
3	Лыжная подготовка	17
4	Легкая атлетика	18
5	Итого	68

## 3 КЛАСС

№ 1	Темы курса	Количество часов
1	Легкая атлетика	15
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр, и подвижные игры разных народов	7
3	Гимнастика с основами акробатики, акробатические упражнения	6
4	Лыжная подготовка	15
5	Баскетбол	10
6	Легкая атлетика	15
7	Итого	68

## 4 КЛАСС

<b>№ 1</b>	<b>Темы курса</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	14
2	Гимнастика	19
3	Лыжная подготовка	16
4	Баскетбол	11
4	Легкая атлетика	8
5	Итого	68

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

**Для учителя:** 1. В.И. Лях. Методическое пособие «Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура», - М.: Просвещение, 2015.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014

3. Примерной рабочей программы физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классов (автор В.И. Лях М.: Просвещение);

**Для ученика:** В Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МОУ СШ № 25  
Сидорова / Ю.А.Сидорина /  
ФИО  
« 30 » августа 20 21 г.



Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет

Классы 1  
Учитель Назарова Мария Анатольевна  
Категория первая  
Количество часов  
Всего 66 час; в неделю 2 час.

Плановое количество: контрольных уроков – \_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений:  
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А.  
А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012

*название программы*

---

Учебник Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват.  
учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

*название, автор, издательство, год издания*

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Примечание
			<b>Легкая атлетика- 8часов</b>	
1	1		Вводный урок по охране труда (ИОТ 021 - 2021). Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Краткая история развития легкой атлетики. Игра «Пингвины с мячом».	
2	2		Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). Урок – путешествие «виды ходьбы». Игра «Быстро по своим местам».	
3	3		Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	
4	4		Спортивный марафон. Разные виды бега Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	
5	5		Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	
6	6		Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».	
7	7		Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости.	
8	8		Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
			<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности - 6 ч.</b>	
9	1		Режим дня и личная гигиена.. Игра «Шишки-желуди-орехи».	
10	2		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	
11	3		Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». ТБ при метании набивного мяча.	

12	4		Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Подвижная игра «Невод».	
13	5		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	
14	6		Развитие координации. Прыжок в длину с места, ОРУ. Игра « Мышеловка».	
			<b>Подвижные игры - 12ч.</b>	
15	1		Инструктаж по охране труда при проведе- нии спортивных и подвижных игр (ИОТ 020 – 2021). Игры на закрепление и совершенствование навыков бега(разучивание игры «К своим флажкам»).	
16	2		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). Беседа, история развития подвижных игр.	
17	3		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	
18	4		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	
19	5		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	
20	6		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	
21	7		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	
22	8		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	
23	9		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	
24	10		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	
25	11		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	

26	12		Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики - 7ч.</b>	
27	1		Инструктаж по охране труда при занятиях гимнастикой (ИОТ 017 – 2021). Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс,смирно!».	
28	2		Акробатические упражнения; упоры, седы. Подвижная игра «Иголка и нитка».	
29	3		Передвижение по гимнастической стенке. Подвижная игра «Тройка».	
30	4		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	
31	5		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	
32	6		Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности Урок – викторина «Основные способы передвижения». Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	
33	7		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».	
			<b>Лыжная подготовка - 18 ч.</b>	
34	1		Инструктаж по охране труда при занятиях на лыжах (ИОТ 019 – 2021). Лыжная строевая подготовка.	
35	2		Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	
36	3		Разучивание скользящего шага. Спортсмены (лыжники, биатлонисты).	
37	4		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	

38	5		Передвижение скользящим шагом.	
39	6		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	
40	7		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	
41	8		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	
42	9		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	
43	10		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	
44	11		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	
45	12		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	
46	13		Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	
47	14		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	
48	15		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	
49	16		Попеременно двухшажный ход с палками. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	
50	17		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	
51	18		Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	
			<b>Лёгкая атлетика - 15ч.</b>	
52	1		Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). Низкий старт. Экскурсия «О, спорт, ты – мир!». Талантливые лыжники, биатлонисты, фигуристы, легкоатлеты.	

53	2		Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	
54	3		Прыжки в длину с разбега.	
55	4		Бег. Метание на дальность.	
56	5		Бег. Метание на дальность.	
57	6		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	
58	7		Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод»	
59	8		Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	
60	9		Кроссовая подготовка.	
61	10		Кроссовая подготовка.	
62	11		Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	
63	12		Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	
64	13		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. Контрольный тест.	
65	14		Эстафеты. Развитие координации. Спортивный праздник «Карусель здоровья».	
66	15		Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МОУ СШ № 25

*Сидорова* /Ю.А.Сидорина/

ФИО

« 30 » августа 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 25

*Сурская* /О.А.Сурская/

ФИО

« 30 » августа 20 21 г.



Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет

Классы 2  
Учитель Назарова Мария Анатольевна  
Категория первая  
Количество часов  
Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановое количество: контрольных уроков – \_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений:  
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А.  
А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012

*название программы*

---

Учебник Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват.  
учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

---

*название, автор, издательство, год издания*

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Примечание
			<b>Легкая атлетика (18 часов )</b>	
1	1		Вводный урок по охране труда (ИОТ 021 -2021). Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). История развития лёгкой атлетики, известные спортсмены (легкоатлеты) . Высокий старт.	
2	2		Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Игра «Пятнашки»	
3	3		Ходьба и бег между предметами, Бег 30м.	
4	4		Бег с ускорением Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
5	5		Прыжки с поворотом. Игра «Прыгающие воробьшки».	
6	6		Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Кузнечики».	
7	7		Прыжок в длину с разбега. Игра «Кто ушёл?».	
8	8		Метание с разбега на дальность. Игра «Съедобное - несъедобное».	
9	9		Метание с разбега на дальность. Игра «Съедобное - несъедобное»	
10	10		Равномерный бег. игра «Охотники и утки».	
11	11		Преодоление малых препятствий. Беседа о нац. видах спорта: борьба, стрельба из лука, конные скачки.	
12	12		Обще-развивающие игры. Игра «Западня»	
13	13		Чередование ходьбы и бега.	
14	14		Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Снайперы»	

15	15		Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игра «Снайперы»	
16	16		Бег 1000м. Игра «Пятнашки»	
17	17		Челночный бег. Игра «Выбивалы».	
18	18		Эстафета «Веселые старты»	
			<b>Гимнастика с элементами акробатики (15 часов)</b>	
19	1		Инструктаж по охране труда при занятиях гимнастикой (ИОТ 017 – 2021). ТБ во время занятий гимнастики. Акробатика. Кувырок вперед.	
20	2		Стойка на лопатках.	
21	3		Мостик со страховкой из положения лежа на спине.	
22-23	4-5		Кувырок в сторону. Мостик со страховкой.	
24	6		Висы. Строевые упражнения.	
25-26	7-8		Лазание по скамейке, прыжки со скакалкой.	
27	9		Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении.	
28-29	10-11		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке.	
30	12		Подвижные игры на основе баскетбола.	
31-32	13-14		Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	
33	15		Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	
			<b>Лыжная подготовка - 17 час.</b>	
34	1		Инструктаж по охране труда при	

			занятиях на лыжах (ИОТ 019 – 2021). Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	
35	2		Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	
36	3		Скользкий шаг.	
37-38	4-5		Отработка техники скользящего шага.	
39-40	6-7		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	
41	8		Формирование навыков ходьбы на лыжах. Спортсмены (лыжники, биатлонисты).	
42	9		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	
43	10		Подъем и спуск со склона.	
44-45	11-12		Отработка подъема и спуска со склона.	
46	13		Лыжный кросс.	
47	14		Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке Игра «Салки».	
48	15		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
49	16		Закрепление техники передвижения на лыжах.	
50	17		Контроль прохождения дистанции на лыжах.	
			<b>Лёгкая атлетика -18 часов</b>	
51-52	1-2		Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). Низкий старт.	
53	3		Прыжки с места.	
54	4		Прыжок в длину с разбега.	

55	5		Челночный бег. Экскурсия «О, спорт, ты – мир!». Талантливые легкоатлеты.	
56-57	6-7		Подвижные игры ОРУ в движении.	
58-59	8-9		Метание малого мяча на дальность	
60	10		Высокий старт.	
61	11		Высокий старт, бег 30 м	
62-63	12-13		Бег на 60 метров	
64	14		Эстафетный бег. Бег с изменением направления.	
65-66	15-16		Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	
67	17		Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу. Бег на 1000 м. Контрольный тест.	
68	18		Заключительный урок. Спортивный праздник «Карусель здоровья».	

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МОУ СШ № 25  
Сидорова /Ю.А.Сидорина/  
ФИО  
« 30 » августа 20 21 г.



Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет

Классы 3  
Учитель Назарова Мария Анатольевна  
Категория первая  
Количество часов  
Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановое количество: контрольных уроков – \_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений:  
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А.  
А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012

*название программы*

---

Учебник Лях , В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват.  
учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

*название, автор, издательство, год издания*

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Примечание
			<b>Легкая атлетика- 15часов</b>	
1	1		Вводный урок по охране труда (ИОТ 021 -2021). Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021).Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Бег 30м. с высокого старта.	
2	2		ОРУ, бег до 30 м. История развития л\а, известные спортсмены (легкоатлеты).	
3-4	3-4		Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
5	5		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. – учет.	
6	6		ОРУ . Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
7	7		Перестроения из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность – учет.	
8	8		Бег 1000м без учёта времени. Метание мяча в цель с 6 м. подвижные игры.	
9	9		Челночный бег. Подвижные игры.	
10	10		Метание мяча в цель с 6 м. – учет. Подвижные игры.	
11	11		ОРУ с гимнастическими скакалками, прыжки в высоту с прямого разбега.	
12	12		Прыжки в высоту с прямого разбега, бег на 1000 м., подвижные игры.	
13	13		Бег на средние дистанции. СБУ.	
14	14		Бег на средние дистанции. Бег на 1000 м.	
15	15		Бег на средние дистанции.	
			<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр, и подвижные игры</b>	

			<b>разных народов- 7 ч.</b>	
16	1		Инструктаж по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр (ИОТ 020 – 2021). Упражнения на гибкость, приемы мяча снизу и сверху, передачи мяча снизу, П.И. «Белые медведи», «Салки».	
17	2		Нижняя прямая подача, приемы мяча снизу и сверху, передачи мяча снизу и сверху, П.И. «снайпер».	
18	3		Нижняя прямая подача, приемы мяча снизу и сверху, передачи мяча снизу и сверху, прыжки через скакалку «Пионербол».	
19	4		Прыжки через скакалку – учет, П.И. «охотники и утки».	
20	5		Эстафета, П.И. «невод», «вышибалы».	
21	6		Веселые старты.	
22	7		Преодоление полосы препятствий, П.И. «снайпер», «салки».	
			<b>Гимнастика с основами акробатики, акробатические упражнения – 6ч.</b>	
23	1		Инструктаж по охране труда при занятиях гимнастикой (ИОТ 017 – 2021). Из истории гимнастики, упражнения на осанку, перекаты вправо и влево, вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	
24	2		Комплекс упражнений утренней гимнастики, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	
25	3		Комплекс упражнений утренней гимнастики, опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	
26	4		Опорный прыжок, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мостиз	

			положения лежа на спине, учет.	
27	5		Прыжки через скакалку, опорный прыжок, учет.	
28	6		Комплекс акробатических упражнений – учет. Подвижные игры.	
			<b>Лыжные подготовка - 15 ч.</b>	
29	1		Инструктаж по охране труда при занятиях на лыжах (ИОТ 019 – 2021). Закаливание, повороты на месте вокруг носков лыж, передвижение на лыжах до 2км.	
30	2		Повороты на лыжах переступанием в левую и в правую сторону, передвижение попеременным двухшажным ходом, передвижение до 2км.	
31	3		Повороты на лыжах переступанием в левую и в правую сторону, передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.	
32	4		Одновременный одношажный ход, передвижение попеременным двухшажным ходом – учет, передвижение до 2 км.	
33	5		Одновременный одношажный ход – учет, спуск со склона в низкой стойке, подъем на склон наискось, торможение плугом, передвижение до 2 км.	
34	6		Подъем на склон – учет, подъем на склон лесенкой, торможение плугом, передвижение до 2 км., лыжные гонки 1км. – учет.	
35	7		Подъем на склон лесенкой – учет, торможение плугом, передвижение до 2 км.	
36	8		Торможение плугом – учет, передвижение до 2 км.	

37	9		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.	
38	10		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км. Спортсмены (лыжники, биатлонисты).	
39	11		Одновременный одношажный ход, спуск со склона в низкой стойке, подъем на склон лесенкой, торможение плугом, передвижение до 2 км.	
40	12		Одновременный одношажный ход, спуск со склона в низкой стойке – учет, подъем на склон лесенкой, торможение плугом, передвижение до 2 км.	
41	13		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуск со склона в низкой стойке, подъем в гору различным способом, передвижение до 2км.	
42	14		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, передвижение до 2 км.	
43	15		Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, лыжные гонки 1 км. – учет.	
			<b>Баскетбол – 10 ч.</b>	
44	1		Инструктаж по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр (ИОТ 020 – 2021). Из истории баскетбола, передача мяча в парах, передвижения.	
45	2		Передачи мяча в парах, ведение мяча на месте, подвижные игры с элементами игры баскетбол.	
46	3		Передачи мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча на месте, ведение мяча в ходьбе и в медленном	

			беге, броски в кольцо.	
47	4		Передачи мяча в парах на месте и в движении – учет, ведение мяча на месте, ведение мяча в ходьбе и в медленном беге, броски в кольцо.	
48	5		Ведение мяча на месте – учет, ведение мяча в ходьбе и в медленном беге, броски в кольцо.	
49	6		Ведение мяча в ходьбе и в медленном беге – учет, броски в кольцо – учет, подвижные игры с элементами игры в баскетбол.	
50-52	7-9		Подвижные игры с элементами игры в баскетбол, учебная игра по упрощенным правилам.	
53	10		Броски в кольцо – учет, учебная игра по упрощенным правилам.	
			<b>Легкая атлетика – 15 ч.</b>	
54	1		Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики, ОРУ, прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.	
55	2		Высокий старт. Подвижные игры.	
56	3		ОРУ, прыжки в высоту с прямого разбега	
57	4		Низкий старт, прыжок в длину с места, подвижные игры.	
58	5		Бег в сочетании с ходьбой.	
59	6		Бег в сочетании с ходьбой. Учёт бега 3х10м.	
60	7		Бег на 30 м. Метание мяча.	
61	8		Бег на средние дистанции.	

62	9		Бег на выносливость. Метание мяча в цель с 6 м. подвижные игры	
63	10		Бег 1000м без учёта времени.	
64	11		Медленный бег до 6 мин. Многоскоки. Прыжок в длину с места.	
65	1		Учить разбегу в прыжках в длину. Метание мяча на дальность.	
66	13		Подвижные игры и эстафеты. Экскурсия «О, спорт, ты – мир!».Талантливые лыжники, биатлонисты, фигуристы, легкоатлеты.	
67	14		Подвижные игры и эстафеты. Контрольный тест.	
68	15		Спортивный праздник «Карусель здоровья». Итоги за год	

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МОУ СШ № 25  
Сидорова /Ю.А.Сидорина/  
ФИО  
« 30 » августа 20 21 г.



Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре  
предмет

Классы 4  
Учитель Назарова Мария Анатольевна  
Категория первая  
Количество часов  
Всего 68 час; в неделю 2 час.

Плановое количество: контрольных уроков – \_\_\_\_\_

Планирование составлено на основе Программы общеобразовательных учреждений:  
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А.  
А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014

*название программы*

---

Учебник Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват.  
учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

*название, автор, издательство, год издания*

№ п/п	№ урока в теме	Дата проведения	Раздел. Тема урока	Примечание
			<b>Легкая атлетика- 14часов</b>	
1	1		Вводный урок по охране труда (ИОТ 021 -2021). Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). Ходьба и бег. Подвижная игра «Удочка». История развития л\а, известные спортсмены (легкоатлеты)	
2	2		Ходьба и бег. Игра «смена сторон».	
3	3		Ходьба и бег. Обучение равномерному бегу. . Игра «Подвижная цель»	
4	4		Техника высокого старта с ускор-м. Подготовка к бегу на корот. дист. Подвижная игра«Воробьи вороны».	
5	5		Медленный бег. Игра в футбол.	
6	6		Техника бега на короткие дистанции. Игра «Волк во рву»	
7	7		Учет бега на дист. 30м. Подвижная игра «Воробьи вороны».	
8-9	8-9		Прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	
10	10		Совершенствование навыка метания теннисного мяча. Контроль двигательных качеств. Игра «Невод»	
11	11		Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств. Игра «салки на марше»	
12-13	12-13		Метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра «Воробьи вороны».	
14	14		Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые	

			старты»	
			<b>Гимнастика-19ч.</b>	
15	1		Инструктаж по охране труда при занятиях гимнастикой (ИОТ 017 – 2021) Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Подвижная игра «Перестрелка».	
16-17	2-3		Отжимание. Подъем туловища из положения «лежа на спине». Подвижная игра «Удочка»	
18-19	4-5		Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Подвижная игра «Бабочки	
20-21	6-7		Акробатика : стойка на лопатках, «мост». Игра « Что изменилось»	
22-23	8-9		Акробатика Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Бабочки и шмели».	
24	10		Совершенствование прыжков со скакалкой. Подвижная игра «Бабочки и шмели».	
25-26	11-12		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	
27	13		Гимнастика. Висы. Игра «Посадка картофеля».	
28-29	14-15		Подтягивание. Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе лежа, согнувшись. Игра «Снайпер».	
30-31	16-17		Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.. Игра «Охотники и утки».	
32-33	18-19		Подвижные игры.	
			<b>Лыжная подготовка-16ч.</b>	

34	1		Инструктаж по охране труда при занятиях на лыжах (ИОТ 019 – 2021). Совершенствование движения на лыжах .	
35	2		Совершенствование передвижения на лыжах с палками . игра «Не задень» Спортсмены (лыжники, биатлонисты).	
36-37	3-4		Попеременный двухшажный ход с палками Подвижная игра «Прокатись через ворота»	
38-39	5-6		Одновременный двухшажный ход Подвижная игра «Подними предмет»	
40	7		Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного хода	
41-42	8-9		Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	
43-44	10-11		Совершенствование техники передвижения на лыжах	
45	12		Развитие выносливости - ходьба на лыжах по пересеченной местности	
46	13		Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	
47	14		Совершенствование техники передвижения на лыжах	
48-49	15-16		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	
			<b>Баскетбол-11ч.</b>	
50	1		Инструктаж по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр (ИОТ 020 – 2021). Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	
51-52	2-3		Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Снайпер»	
53-54	4-5		Броски мяча в кольцо двумя руками от	

			грудь. Игра «Снайпер»	
55-56	6-7		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч среднему»	
57-58	8-9		Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игра «Снайпер»	
59-60	10-11		Подвижные игры на основе баскетбола.	
			<b>Легкая атлетика-8ч.</b>	
61	1		Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (ИОТ 018 – 2021). Строевые упражнения. Игра «Охотники и зайцы»	
62	2		Бег и ходьба. Игра «Охотники и зайцы»	
63	3		Бег и ходьба. Игра «Охотники и зайцы»	
64	4		Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод» Экскурсия «О, спорт, ты – мир!». Талантливые лыжники, биатлонисты, фигуристы, легкоатлеты.	
65	5		Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол	
66	6		Контроль за развитием двигательных качеств. Подвижная игра «Бабочки и шмели». Контрольный тест.	
67	7		Подвижные игры. Эстафета «Запомни положение».	
68	8		Спортивный праздник «Карусель здоровья». Итоги за год.	

В ходе занятий физической культурой контролируется уровень физической подготовленности обучающихся:

### 1класс

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

2 класс

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

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	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 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

#### Оценочная шкала в 1 классе

В первом классе исключается система балльного (отметочного) оценивания.

Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Оцениванию не подлежат: темп работы ученика, личностные качества школьников, своеобразие их психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия, темп деятельности и др.).

Успешность освоения учебных программ обучающихся 1 классов в соответствии с ФГОСНОО (2009г.) оценивается следующими уровнями:

Качество освоения программы	Уровень достижений
90-100%	высокий
66-89%	хороший
50-65%	средний
меньше 50%	низкий

### Оценочная шкала 2-4 классы

Отметка « 5» - 90-100% ( высокий) Отметка « 4» - 66-89% (хороший)

Отметка « 3» - 50-65% (средний) Отметка « 2» - меньше 50% (низкий)

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

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

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

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Контрольно-измерительные материалы

### Контр ольны й тест1 класс

1. Древние Олимпийские игры зародились:

- А) в Древней Греции
- Б) в Древнем Вавилоне
- В) в Древнем Египте

2. На олимпийском флаге изображены:

- А) 5 квадратов красного цвета
- Б) 5 колец разного цвета
- В) 5 звезд желтого цвета

3. Какое из нижеперечисленных упражнений развивает силу:

- А) челночный бег
- Б) прыжки на скакалке
- В) подтягивание на перекладине

4. Легкая атлетика включает в себя:

- А) поднимание штанги
- Б) Лыжные гонки
- В) бег, прыжки, метания

5. Как в футболе называется игрок, действующий преимущественно в середине поля:

- А) защитник
- Б) полузащитник
- В) центральный нападающий

6. Как называется строй, в котором учащиеся располагаются в затылок друг другу:

- А) колонна
- Б) шеренга

ш  
е  
р  
е

н  
г  
а

В  
)

ф  
р  
о  
н  
т

7. При получении ушиба на поврежденное место  
следует приложить: А) вату

Б) теплую ткань

В) холодный компресс

8. На уроке физкультуры запрещается:

А) заниматься без спортивной одежды и  
сменной обуви Б) заниматься в спортивном  
зале в короткой форме

В) поддерживать свою команду в соревнованиях

9. Короткая дистанция – это:

А)

бег

на

400

м

Б)

бег

на

100

0 м

В)

бег

на

30

м

10. Как называется линия после которой  
заканчивается бег: А) финиш

Б

)

с

т

а

р

т

Б

)

с

т  
о  
п

**К**  
**Л**  
**Ю**  
**Ч**  
**И**

1. Древние Олимпийские игры зародились:А) в Древней Греции  
2. На олимпийском флаге изображены:Б) 5 колец разного цвета

3. Какое из нижеперечисленных упражнений развивает силу:В) подтягивание на перекладине  
4. Легкая атлетика включает в себя:  
В) бег, прыжки, метания  
5. Как в футболе называется игрок, действующий преимущественно в середине поля:В) центральной  
6. Как называется строй, в котором учащиеся располагаются в затылок друг другу:А) колонна  
7. При получении ушиба на поврежденное место следует приложить:В) холодный компресс  
8. На уроке физкультуры запрещается:  
А) заниматься без спортивной одежды и сменной обуви  
9. Короткая дистанция – это:  
В) бег на 30 м  
10. Как называется линия после которой заканчивается бег:Б) старт

**Контр**

**ольны**

**й тест2**

**класс**

1. Для чего нужно заниматься физической культурой?  
А) для воспитания  
Б) для укрепления здоровьяВ)  
для оценки  
Г) для учителя  
2. С чего начинают закаливание организма?А) с обливания  
Б) с обеденного  
нога  
снаВ) с



5. Через сколько лет проводятся Олимпиады?

А) 8

Б) 6

В) 4

Г) 7

6. Какой вид спорта не относится к зимним? А)

лыжные гонки

Б)

конькобеж

ный спорт

В) конный

спорт

Г) бобслей



7. В какой спортивной игре нет ?

А

)

ф

у

т

б

о

л

Б

)

х

о

к

к

е

й

8. В каком году проходила олимпиада в Сочи? А) 2016

Б) 2000

В) 2014

Г) 2012



9. Какой это вид спорта ?

А) водный

Б)

лётка

я

атлет

икаВ)

зимни

й

Г) летний

В)

во

дн

ое

по

ло

Г)

те

нн

ис



10. Как называется площадка для

А)

)

д

о

р

о

?

ж  
к  
а

Б  
)

р  
и  
н  
г  
В  
)

с  
ц  
е  
н  
а

Г  
)

а  
р  
е  
н  
а

**К**

л

ю

ч

и

**1**

-

**Б**

**2-В**

**3-Б**

**4-Г**

**5-В**

**6-В**

**7-Г**

8-В  
9-Б  
10-Б

Контр  
ольны  
й тест  
3  
класс

### Вариант 1.

**1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

А. Плавание

Б.

Фигурн

ое

катание

В.

Льжны

й спорт

**2. Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время  
Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3. Ловкость – это:**

А. Умение

жонглировать

Б. Умение

лазать по

канату

В. Способность выполнять сложные движения

**4. Подвижные игры помогут тебе стать:**

А

.

У

М

Н

Ы

М

Б

.

С

И

Л

Ь  
Н  
Ы  
М

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол,  
волейбол,  
баскетбол

В.  
Бадминтон,  
шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий

промежуток времени  
В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение

« ласточка»  
Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

А.

Прыжки  
в длину

Б.

Прыжки  
в высоту

В.

Прыжки  
с

шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

А. Георгий Жуков

Б.

Александр

р

Суворов

В.

Михаил

Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А

.

Г

р

е

ц

и

я

Б

.

Е

г

и

п

е

т

В

.

Б

о

л

г

а

р

и

я

## Вариант 2.

### 1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

А. Прогулки

Б.

Компьютерные игры

В.

Спортивные игры

### 2. Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

### 3. Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

### 4. Богатырь – это:

А. Сильный человек

Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый

В. Высокий человек

### 5. Почему надо чаще мыть руки?

А. Чтобы не заболеть

Б. Чтобы сохранить кожу

В. Чтобы руки были красивыми

**6. Чтобы осанка была правильной нужно:**

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

**7. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

**8. Гимнастика бывает:**

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

**9. Равновесие - это:**

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

**10. Алина Кабаева - это:**

- А. Лыжница
  - Б. Тенистка
  - В. Гимнастка
- Отвечай:**

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	б	в	в	в	б	а	в	б	б	а
2	б	б	а	б	а	в	в	в	б	в

**Оценивание:**

За каждый правильный ответ – 1 балл. Оценка «3»: 4-5 баллов  
Оценка «5»: 8-10 баллов  
Оценка «2»: менее 4 баллов  
Оценка «4»: 6-7 баллов

**Контрольный тест 4 класс**

**Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни**

**1. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.**



**В)**

**Г) Все комплексы**

**2. Физминутка-это...?**

- А) способ преодоления утомления;**
- Б) время для общения со одноклассниками;**
- В) возможность прервать урок;**
- Г) спортивный праздник.**

**3. В закаливании используется правило «трёх П». Что**

**это значит? А) полезно, постоянно, прекрасно;**

**Б) постоянно, постепенно,**

**последовательно; В) повторимо,**

**постепенно, правильно;**

**Г) просто, переносимо, понемногу.**

**4. Закончи предложение.** Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, при передвижениях, во время занятий физическими упражнениями – это ...

- А) физическое развитие
- Б) режим дня
- В) физическая подготовка
- Г) двигательная активность

**5. Что необходимо сделать при первой помощи при сильном кровотечении?** А) залить рану йодом;

Б) наложить на рану холодный компресс на 20–30 минут;

В) наложить на рану давящую повязку;

Г) принять болеутоляющие таблетки.

**6. Сколько ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработано для школьников?**

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

## Раздел 2. Спортивный теоретик

**7. Как называется исходное положение данного**

**упражнения?** А) низкий старт;

Б) стойка с опорой на ладони и колено;

В) упор на ладони и колено;

Г) упор стоя на колене.



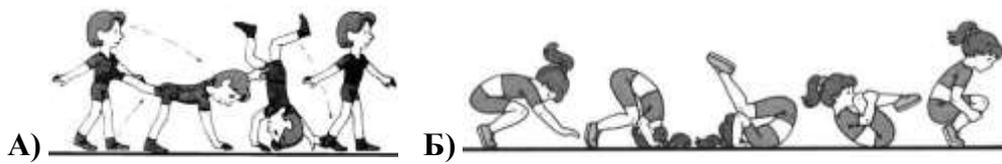
**8. Отметь прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.**



В



**9. Отметь правильное выполнение кувырка вперед.**



10. Впиши название строевых команд.



\_\_\_\_\_

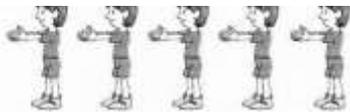


\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

В)



Г)

\_\_\_\_\_

Варианты ответов:

Шеренга, колонна, интервал, дистанция

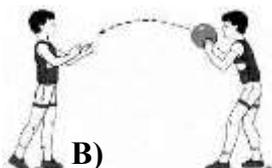
11. Соотнеси название технических элементов, соответствующие каждому рисунку.



Передача мяча двумя руками от груди



Удар по мячу



Ведение мяча

12. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта? А) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

- Б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- В) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- Г) две команды – «Внимание!», «Марш!»

**13. Что такое физическая культура?:**

- А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- Б) прогулка на свежем воздухе;
- В) культура движений;
- Г) выполнение упражнений.

**Раздел 3. Спортивный  
практик**

**14. Какой тест используется для оценки координационно-двигательных способностей? А) бег на 30 метров**

- Б) прыжок в длину с разбега
- В) челночный бег 3×10 метров
- Г) 6-минутный бег

**15. Подбери каждому упражнению свою направленность.**



- А) А – на развитие быстроты, Б – на развитие ловкости;
- Б) А – на развитие силы, Б – на развитие выносливости;
- В) А – на развитие выносливости, Б – на развитие ловкости;
- Г) А – на развитие гибкости, Б – на развитие выносливости

**16. Соотнеси упражнению физическое качество, которое оно развивает.**

1) сила



2) быстрота



Б)

3) выносливость



В)

4) гибкость



Г)

#### Раздел 4. Из истории спорта, олимпийского движения

17. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»? А) П. Кубертен

Б) П. Лесгафт

В) А. Дидон

Г) царь Соломон

18. Запиши правильную последовательность церемонии закрытия Олимпийских

зимних игр. А) передача флага мэру города будущей олимпиады;

Б) поднимаются три флага стран;

В) выход спортсменов;

Г) гаснет огонь.

19. Какой вид спорта не относится к летним Олимпийским видам спорта? А) биатлон;

Б) художественная гимнастика;

В) плавание;

Г) академическая гребля

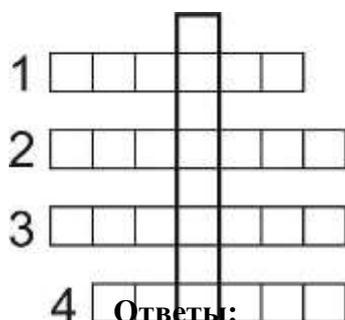
20. Отгадай вид спорта, расположенный по вертикали. *Ответ запиши словом.*

1 – Спортивная игра, где побеждает команда, забившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

2 – Командная спортивная игра на ледяной площадке.

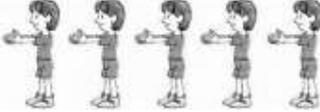
3 – Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

4 – Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт-треком.



1.	Б.
2.	А.
3.	Б.

4.	Г.
5. в	
6.	В.
7.	А.
8.	А.
9.	Б.

10.	<p style="text-align: center;"><u>КОЛОННА</u> _____</p> <p>Б) <u>Шеренга</u> _____</p> <p>В) <u>интервал</u> _____</p> <p>Г)  <u>ДИСТАНЦИЯ</u> _____</p>
11.	<p>А) Передача мяча двумя руками от груди</p> <p>Б) Удар по мячу</p> <p>В) Ведение мяча</p>
12.	Б.
13.	Г.
14.	В.

15.	А.
16.	1 – В; 2 – Г; 3 – Б; 4 – А.
17.	А.
18.	Б; В; А; Г.
19.	А.
20	Скелетон.

### Контрольно-возрастные нормативы

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	мальчики			девочки		
			уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6и	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1		5,4	выше		5,6
		9	6,8	7,0-6,0	5,1	7,3	7,2-6,2	5,3
		10	6,6	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,2
Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7и	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	выше	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,6	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0		10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145		90	125-140	155
		9	120	130-150	165	110	135-150	160
		10	130	140-160	175	120	140-150	170
Выносливость	6-ти минутный бег	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
		9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше

		10	850	900-1050	выше 1250 и выше	ниже 650 и ниже	750-950	1050 и выше
Гиб- кость	Наклон	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5и выше
	вперед	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5и выше
	из	9	1 и ниже	3-5	7.5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0и выше
	положе ния сидя, см	10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0и выше
Сило- вые	Подтяг	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12и выше
	ивание	8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
	на	9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
	высоко й перекла дине из виса (мальчи ки), кол- во раз; на низкой перекла дине из виса лежа (девочк и), кол- во раз	10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше