

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЭЛЕВАТОРСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА: «30» августа 2019 г.

Директор МОУ «Элеваторская НОШ»

  
О.М. Рязанова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

для 1 – 4 классов

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
(начальное общее образование)**

**1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

При изучении учебного предмета «Физическая культура» формируются следующие личностные результаты, достижение которых взаимосвязано с освоением основных предметных результатов.

**Взаимосвязь личностных и предметных результатов освоения  
учебного предмета «Физическая культура».**

Критерии сформированности	Личностные результаты	Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения учебного предмета
<b>Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)</b>	1.1. Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и родного края	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.2. Осознанность своей этнической и национальной принадлежности	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.3. Сформированность ценностей многонационального российского общества	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.4. Сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

		психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	1.8 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Смыслообра	2.1. Принятие и освоение	– формирование первоначальных

<b>звание</b>	социальной роли обучающегося	представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
<b>Нравственно-этическая ориентация</b>	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	– формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств	– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

#### Метапредметные результаты.

При изучении всех без исключения учебных предметов используется системно-деятельностный подход, обеспечивающий формирование следующих метапредметных результатов. Способы организации учебной деятельности, обеспечивающие обучающимся достижение метапредметных результатов, представлены в программе формирования универсальных учебных действий.

#### Формирование метапредметных результатов по годам обучения.

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1. Регулятивные</b>					
1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале	+	+	+	+
	умение преобразовывать практическую задачу в познавательную	+	+	+	+
	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	+	+	+	+
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+	+	+	+
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+	+	+	+
	умение различать способ и результат действия		+	+	+
1.3. Прогнозирование	осуществлять предвосхищающий контроль по результату и по способу действия	+	+	+	+
1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+	+	+	+
	умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания	+	+	+	+
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+	+	+	+
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+	+	+	+
	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия	+	+	+	+
1.6. Коррекция	умение 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	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+	+	+	+
<b>2. Познавательные:</b>					
2.1.	умение под руководством учителя выделять и		+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Общеучебные	формулировать познавательную цель				
	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель				+
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+	+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+	+	+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+	+	+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+	+	+	+
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+	+	+	+
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+	+	+	+
	умение определять основную и второстепенную информацию	+	+	+	+
	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий	+	+	+	+
	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач	+	+	+	+
	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ		+	+	+
	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет		+	+	+
2.2. Знаково-символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач	+	+	+	+
	умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач	+	+	+	+
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	классификацию по заданным критериям				
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+	+	+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+	+	+	+
	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+	+	+	+
	умение устанавливать аналогии	+	+	+	+
	умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+	+	+	+
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+	+	+	+
	умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	+	+	+	+
	умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	+	+	+	+
2.4.	формулирование проблемы	+	+	+	+
Постановка и решение проблемы	самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера	+	+	+	+
<b>3. Коммуникативные</b>					
3.1.	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+	+	+	+
Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	+	+	+	+
	умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	+	+	+	+
	умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной	+	+	+	+
3.2.	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+	+	+	+
Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе	умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия	+	+	+	+



Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
информации					
3.3. Разрешение конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+	+	+	+
	умение выявлять и идентифицировать проблему, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его	+	+	+	+
	способность понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы	+	+	+	+
	умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников	+	+	+	+
	умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию	+	+	+	+
3.4. Управление поведением партнера (коммуникацией)	умение контролировать, корректировать и оценивать действия партнера	+	+	+	+
	умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	+	+	+	+
	умение формулировать собственное мнение и позицию	+	+	+	+
	умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	+	+	+	+
3.5. Умение выражать свои мысли	умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой)	+	+	+	+
	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	+	+	+	+
3.6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+	+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+	+	+	+
	умение строить монологическое высказывание	+	+	+	+
	владение диалогической формой речи	+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>4. Чтение. Работа с текстом</b>					
4.1. Поиск информации	умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде	+	+	+	+
	умение определять тему и главную мысль текста	+	+	+	+
	умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста	+	+	+	+
	умение вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию	+	+	+	+
	умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных признака	+	+	+	+
4.2. Понимание прочитанного	понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов)	+	+	+	+
	понимание информации, представленной разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	+	+	+	+
	понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста	+	+	+	+
	умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения	+	+	+	+
	умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках	+	+	+	+
	умение использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации	+	+	+	+
	умение работать с несколькими источниками информации	+	+	+	+
	умение сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников	+	+	+	+
4.3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую	+	+	+	+
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос			+	+
	умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования	+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном	+	+	+	+
4.4. Оценка информации	умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте	+	+	+	+
	умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте	+	+	+	+
	умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов	+	+	+	+
	умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста	+	+	+	+
	умение сопоставлять различные точки зрения	+	+	+	+
	умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения	+	+	+	+
	умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию	+	+	+	+
<b>5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося</b>					
5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+	+		
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере		+	+	
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию		+	+	+
	умение набирать небольшие тексты на родном языке		+		
	умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов		+	+	
	умение сканировать рисунки и тексты			+	+
5.3. Обработка	умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и		+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
и поиск информации	фотографирования				
	умение использовать сменные носители (флэш-карты)	+	+		
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ		+	+	+
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей		+	+	
	умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей		+	+	+
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+	+		
	умение следовать основным правилам оформления текста		+	+	
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль		+		
	умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида			+	+
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера		+	+	
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+	+	+	+
	умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)			+	+
	умение заполнять учебные базы данных		+	+	
5.4. Создание, представление и передача сообщений	умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их		+	+	
	умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста			+	+
	умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.		+	+	+
	умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	+	+		
умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)		+			
5.5. Планирование деятельности, управление и	умение определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий			+	+
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения			+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
организация					

### Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<b>I. Знания о физической культуре</b>				
<b>Выпускник научится:</b>				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр		+	+	+
Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств		+	+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности			+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств			+	+
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».		+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость).			+	+
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	+	+	+	+
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)			+	+
<i>Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта</i>	+	+	+	+
<i>Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	+	+	+	+
<i>Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</i>			+	+
<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>				
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью	+	+		
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью			+	+
Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности				+
Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	+	+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности		+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья			+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности				+
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>				
<b>Выпускник научится:</b>				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
<i>Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>			+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>				
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики</i>		+	+	
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий</i>			+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>		+	+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств</i>			+	+
<i>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</i>	+	+		
<i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества</i>			+	+
<i>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</i>	+	+	+	+
<b>III. Физическое совершенствование</b>				
<b>Выпускник научится:</b>				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)	+	+	+	+
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>				
<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</i>	+	+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</i>		+	+	+
<i>играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам</i>			+	+
<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i>	+	+	+	+
<i>выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки</i>	+	+		
<i>плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)</i>			+	+
<i>выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)</i>	+	+		
<i>выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.</i>			+	+
<i>выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках</i>	+			
<i>выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;</i>		+	+	+
<i>подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,</i>			+	
<i>пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)</i>				+

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

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

Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности



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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой атлетки: 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.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

На материале спортивных игр:

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

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

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

На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

#### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по учебному предмету «Физическая культура».**

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

#### **1 класс 99 часов**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний (2 часа) (1 четверть)</b>		
1	Понятие о физической культуре. Экскурсия.	1
2	Основные способы передвижения человека. Урок-путешествие.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (организуемые команды и приемы) 4 часа</b>		
3	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Урок – игра.	1
4	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1

	Урок – игра.	
5	Повороты направо, налево. Урок – игра.	1
6	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Урок – игра.	1
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>		
7	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Экскурсия.	1
8	Бег 30 м. Спортивный марафон.	1
9	Бег 60 м. Урок-игра.	1
10	Челночный бег. Урок-игра	1
11	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м. Спортивный калейдоскоп.	1
12	Смешанное передвижение до 1 км. Без учета времени. Экскурсия.	1
13	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Урок-путешествие.	1
14	Прыжок в длину с места. Урок – игра.	1
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Урок-игра.	1
16	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Урок-игра.	1
17	Прыжки со скакалкой. Урок-игра.	1
18	Прыжки со скакалкой. Урок-игра.	1
19	Эстафеты с прыжками. Урок-соревнование.	1
20	Броски набивного мяча на дальность. Спортивный марафон.	1
21	Метание малого мяча в вертикальную цель. Спортивный марафон.	1
22	Метание малого мяча с места на дальность. Урок-соревнование.	1
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>		
23	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Урок-игра.	1
24	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Урок-игра.	1
<b>II четверть</b>		
25	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Урок-игра.	1
26	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Урок-игра	1
27	Игры: «Кто дальше бросит». Эстафеты. Урок-соревнование.	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
28	Возникновение физической культуры у древних людей.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>		
29	Инструктаж по Т.Б. Группировка.	1
30	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
31	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
32	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1
33	Стойка на лопатках.	1
34	Акробатическая комбинация.	1
35	Лазание по канату. Игра: «Ниточка и иголочка».	1
36	Лазание по канату.	1
37	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1
40	Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на	1

	коленях.	
42	Перелезание через горку матов.	1
43	Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1
44	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1
45	Висы и упоры на низкой перекладине.	1
46	Перелезание через гимнастическое бревно.	1
47	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Основы знаний(1 час) (III четверть)</b>		
49	Физические упражнения.	1
<b>Лыжные гонки (12 часов)</b>		
50	Инструктаж Т.Б на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыж.	1
51	Ступающий шаг.	1
52	Поворот на лыжах переступанием.	1
53	Ступающий шаг.	1
54	Спуск на лыжах без палок.	1
55	Подъём на лыжах разными способами.	1
56	Торможение.	1
57	Скользкий шаг с палками.	1
58	Подъём на лыжах с палками.	1
59	Движение "змейкой" на лыжах.	1
60	Прохождение дистанции до 500м.	1
61	Эстафеты на лыжах.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(14 часов)</b>		
62	Инструктаж по Т.Б. Бросок мяча снизу на месте.	1
63	Ловля мяча на месте.	1
64	Ловля и броски мяча на месте.	1
65	Игра «Передача мячей в колоннах».	1
66	Передача мяча снизу на месте.	1
67	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
68	Эстафеты с мячами.	1
69	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
70	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
71	Игра «Передал - садись».	1
72	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
73	Игра «Охотники и утки».	1
74	Ведение мяча на месте.	1
75	Игра «Мяч в обруч».	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
76	Физические качества человека.	1
<b>Подвижные игры (7 часов) (IV четверть)</b>		
77	Инструктаж по Т.Б. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
78	Игра «Не давай мяча водящему».	1
79	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1
80	Игра «Перестрелка».	1

81	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
82	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
83	Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>		
84	Инструктаж по Т.Б. Бегс изменением направления, ритма и темпа.	1
85	Бег 30 м.Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
86	Кросс 1 км. без учета времени (промежуточная аттестация).	1
87	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».	1
88	Челночный бег (промежуточная аттестация).	1
89	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
90	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
91	Прыжок в длину с места (промежуточная аттестация).	1
92	Прыжок в высоту с разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега (промежуточная аттестация).	1
94	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1
95	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
96	Бросок набивного мяча (промежуточная аттестация).	1
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>		
97	Инструктаж по Т.Б. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
98	Игра: «Забросай противника мячами».	1
99	Игра: «Вышибалы через сетку».	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету  
«Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**2 класс (102 часа)**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний (2 часа) (1 четверть)</b>		
1	Физическая культура человека.	1
2	<b>Правила ТБ на занятиях физической культурой</b>	1
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
3	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1
4	Челночный бег 3х10 м.	1
5	Бег 30 м.	1
6	Бег с ускорением 60 м.	1
7	Равномерный бег 7мин.	1
8	Равномерный бег 8 мин.	1
9	Бег 1 км без учета времени.	1
10	<b>Прыжки в длину с места.</b>	1
11	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1

12	Прыжки со скакалкой.	1
13	Прыжок с высоты (до 40 см).	1
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
15	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
16	Бросок набивного мяча.	1
<b>Подвижные игры (11 часов)</b>		
19	Инструктаж по Т.Б. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
18	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
19	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
20	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
21	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1
22	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1
23	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
<b>II четверть</b>		
24	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1
25	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
26	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1
27	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
28	Зарождение Олимпийских игр.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>		
29	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1
32	Группировка. Перекаты в группировке.	1
33	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
34	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1
35	Стойка на лопатках.	1
36	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Акробатическая комбинация.	1
39	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
41	Вис на согнутых руках.	1
42	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1
43	Комбинация на бревне.	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1
45	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
46	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.	1
<b>III четверть</b>		
47	Перелезание через бревно.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Основы знаний(1 час)</b>		
49	Физические качества сила, быстрота, выносливость.	1
<b>Лыжные гонки (12 часов)</b>		

50	Инструктаж Т.Б на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыж.	1
51	Передвижение на лыжах разными способами.	1
52	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
53	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1
54	Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1
55	Спуск в основной стойке.	1
56	Попеременный двухшажный ход.	1
57	Повороты приставными шагами.	1
58	Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1
59	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1
60	Передвижение на лыжах змейкой.	1
61	Эстафеты на лыжах.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(19 часов)</b>		
62	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении.	1
63	Ведение мяча на месте.	1
64	Ведение на месте. Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1
65	Ведение мяча в движении.	1
66	Игра «Попади в обруч».	1
67	Игра «Передал - садись».	1
68	Броски мяча в кольцо способом «снизу» Игра «Передал - садись».	1
69	Ловля и передача, ведение мяча. Игра: «Мяч - среднему».	1
70	Игра «Мяч в корзину».	1
71	Игра «Мяч соседу».	1
72	Броски в кольцо разными способами.	1
73	Развитие координационных способностей.	1
74	Игра «Передача мяча в колоннах».	1
75	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
<b>IV четверть</b>		
76	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
77	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
78	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
79	Физические качества гибкость и равновесие.	1
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)</b>		
80	Инструктаж по Т.Б. Броски мяча через волейбольную сетку. Игра: «Забросай противника мячами».	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку разными способами.	1
82	Игра: «Вышибалы через сетку».	1
83	Игра: «Пионербол».	1
84	Игра: «Пионербол».	1
85	Игра: «Пионербол».	1
86	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками.	1
87	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1
88	Игра: «Футбольный бильярд».	1
89	Игра в мини-футбол.	1



<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
90	Инструктаж по Т.Б. Челночный бег 3x10 м. (промежуточная аттестация).	1
91	Бег 30 м. (промежуточная аттестация).	1
92	Бег 30 м. (промежуточная аттестация).	1
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты. (промежуточная аттестация).	1
94	Метание малого мяча в цель. (промежуточная аттестация).	1
95	Кросс 1 км без учета времени (промежуточная аттестация).	1
96	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. (промежуточная аттестация).	1
97	Бросок набивного мяча. (промежуточная аттестация).	1
98	Метание малого мяча на дальность с места.	1
99	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
100	Равномерный бег 3 мин.	1
101	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
102	Равномерный бег 5 мин.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету  
«Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**3 класс (102 часа)**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
1	Инструктаж по Т.Б. занятиях физической культурой	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2	Инструктаж по Т.Б. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
3	Бег 30м.	1
4	Бег 60м.	1
5	Челночный бег 3x10 м.	1
6	Преодоление препятствий в беге.	1
7	Равномерный бег 7 мин.	1
8	Кросс 1 км.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1
11	Прыжок в длину с полного разбега.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.	1
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1
15	Броски набивного мяча.	1
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>		
16	Инструктаж по Т.Б. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
19	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
18	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1

19	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
20	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1
21	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
22	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
23	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (4 часа)</b>		
24	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча на месте.	1
<b>II четверть</b>		
25	Ловля и передача мяча в движении.	1
26	Ведение мяча в движении шагом.	1
27	Ведение мяча в движении бегом.	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
28	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>		
29	Инструктаж по Т.Б. Группировка. Перекаты в группировке.	1
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
31	Кувырок назад в упор присев.	1
32	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1
33	2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках.	1
34	Акробатическая комбинация.	1
35	Вис стоя и лежа.	1
36	Вис на согнутых руках.	1
37	Подтягивания в виси.	1
38	Тестирование вися на время.	1
39	Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	1
40	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1
41	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
42	Прыжки со скакалкой.	1
43	Прыжки группами на длинной скакалке.	1
44	Лазание по канату в три приема.	1
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
46	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа.	1
47	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
<b>III четверть</b>		
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
49	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	1
<b>Лыжные гонки (12 часов)</b>		
50	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.	1
51	Передвижение на лыжах изученными способами.	1
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1
53	Спуски и подъёмы.	1

54	Повороты приставными шагами.	1
55	Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1
56	Прохождение дистанции 1 км на время.	1
57	Повороты на лыжах "упором".	1
58	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
59	Падение на лыжах на бок.	1
60	Прохождение дистанции 1500 м.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(8 часов)</b>		
62	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча на месте.	1
63	Ловля и передача мяча в движении.	1
64	Ведение мяча в движении шагом.	1
65	Ведение мяча в движении бегом	1
66	Бросок двумя руками от груди.	1
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра в мини-баскетбол	1
68	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра в мини-баскетбол.	1
69	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1
<b>Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)</b>		
70	Инструктаж по Т.Б. Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1
71	Остановка скачком после ходьбы и бега.	1
72	Передача мяча подброшенного партнером.	1
73	Передача мяча подброшенного партнером.	1
74	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
75	Передача в парах.	1
76	Передачи у стены.	1
77	Прием снизу двумя руками.	1
<b>IV четверть</b>		
78	Передачи в парах через сетку.	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
79	Физическое развитие и физическая подготовка.	1
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)</b>		
80	Инструктаж по Т.Б. Передачи в парах через сетку. Игра: «Пионербол».	1
81	Передачи в парах через сетку. Игра: «Пионербол».	1
82	Игра: «Пионербол».	1
83	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча.	1
84	Ведение мяча с ускорением.	1
85	Удар по неподвижному мячу.	1
86	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1
87	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1
88	Тактические действия в защите. Игра в мини- футбол.	1
89	Игра в мини- футбол.	1
<b>Легкая атлетика(10 часов)</b>		

90	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	1
91	Бег на результат 30 м (промежуточная аттестация).	1
92	Бег на результат 60 м (промежуточная аттестация).	1
93	Прыжок в длину с места. Многоскоки (промежуточная аттестация).	1
94	Равномерный медленный бег 8 мин. Развитие выносливости.	1
95	Метание набивного мяча (промежуточная аттестация).	1
96	Кросс 1 км (промежуточная аттестация).	1
97	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1
98	Прыжок в длину с разбега (промежуточная аттестация).	1
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
100	Метание малого мяча с места на дальность.	1
101	Метание в цель с 4-5 м.	1
102	Равномерный медленный бег 7 мин.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы, по учебному предмету  
«Физическая культура».**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**  
Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)  
Издательство «Просвещение»

**4 класс (102 часа)**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний (1 час) (I четверть)</b>		
1	Правила ТБ на занятиях физической культурой.	1
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
2	Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета.	1
3	Бег на скорость 30 м.	1
4	Бег на скорость 60 м.	1
5	Круговая эстафета.	1
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
8	Кросс 1 км.	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с короткого разбега.	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
12	Тройной прыжок с места.	1
13	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.	1
14	Метание малого мяча с места на дальность.	1
15	Броски набивного мяча.	1
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>		
16	Инструктаж по Т.Б. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
19	Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
18	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1

20	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	
21	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
22	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	
23	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (4 часа) (II четверть)</b>		
24	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	
26	Ведение мяча на местес высоким и средним отскоком.	
27	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
28	Развитие физической культуры в России в 19-19 вв.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>		
29	Инструктаж по ТБКувырок вперед.	
30	2-3 кувырка вперед слитно.	
31	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	
32	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.	
33	Комбинация из ранее изученных элементов.	
34	Акробатическая комбинация.	
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	
36	Вис прогнувшись, поднимание ног в виси.	
37	Опорный прыжок на горку матов.	
38	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	
40	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.	
41	Комбинация на бревне.	
42	Прыжки со скакалкой.	
43	Прыжки группами на длинной скакалке.	
44	Лазание по канату в три приема.	
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	
46	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	
<b>III четверть</b>		
47	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
49	Современные олимпийское движение.	
<b>Лыжные гонки (12 часов)</b>		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.	
51	Ступающий и скользящий шаг.	
52	Попеременный двухшажный ход.	
53	Одновременный одношажный ход.	
54	Одновременный бесшажный ход.	
55	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом".	
56	Прохождение дистанции до 1 км на время.	
57	Чередование шага и хода на лыжах.	

58	Торможения и повороты на лыжах.	1
59	Спуск на лыжах с палками «змейкой».	1
60	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(8 часов)</b>		
62	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
63	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Перестрелка».	1
64	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1
65	Ловля и передача мяча в кругу.Игра «Снайперы».	1
66	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
67	Эстафеты с мячами.	1
68	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
69	Игра в мини-баскетбол.	1
<b>Подвижные игры на основе волейбола (9 часов)</b>		
70	Инструктаж по Т.Б. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1
71	Передача мяча подброшенного партнером.	1
72	Передачи у стены.	1
73	Передача в парах.	1
74	Прием снизу двумя руками. Игра «Горячая картошка».	1
75	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1
<b>IV четверть</b>		
76	Многократные передачи в стену. Игра «Горячая картошка».	1
77	Передачи в парах через сетку.	1
78	Двухсторонняя игра.	1
<b>Основы знаний (1 час)</b>		
79	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.	1
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (10 часов)</b>		
80	Инструктаж по Т.Б. Нижняя прямая подача в стену. Игра в «Пионербол».	1
81	Нижняя прямая подача с расстояния 5м. Игра в «Пионербол».	1
82	Двухсторонняя игра. Игра в «Пионербол».	1
83	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча.	1
84	Ведение мяча с ускорением.	1
85	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1
86	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1
87	Остановка катящегося мяча. Игра Мини-футбол.	1
88	Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.	1
89	Игра Мини-футбол.	1
<b>Легкая атлетика(9 часов)</b>		
90	Бег на скорость 30м (промежуточная аттестация).	1
91	Бег 60 м (промежуточная аттестация).	1
92	Прыжок в длину с разбега (промежуточная аттестация).	1

93	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров (промежуточная аттестация).	1
94	Бросок мяча на дальность (промежуточная аттестация).	1
95	Бросок набивного мяча (промежуточная аттестация).	1
96	Кросс 1 км (промежуточная аттестация).	1
97	Прыжок в длину с места (промежуточная аттестация).	1
98	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1
99	Прыжок в длину с разбега.	1
100	Удар по неподвижному мячу.	1
101	Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости.	1
102	Равномерный бег 8 мин. Развитие выносливости	1