

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
естественно-научного цикла

Руководитель МО

_____ Варламова Е.А.

Протокол №1

от «28» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Лигостаева Л.Н.

Протокол №1

от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Миронова А.В.

Приказ № 248

от «28» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с.Русская Борковка 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для начальной школы составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями),
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (с последующими изменениями),
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным);
- основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для начального общего образования.

Программа является ключевым компонентом учебно-методического комплекта «Перспектива» по физической культуре для начальной школы.

Матвеев А.П. Физическая культура. 1, 2, 3, 4 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М. : просвещение, 2020.

В программе предложен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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, её 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений начального образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно. Часть уроков в I классе (I четверть) проводится во внеурочной форме (экскурсии, прогулки, игры, КВН и т.д.).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

Из истории физической культуры: История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народов.

Физические упражнения: физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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 ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижения 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 с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: метание мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. 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.

Общеразвивающие упражнения на разделе гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; правой и левой ногой, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног. Туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы. Упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой

и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На разделе лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из различных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из различных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из различных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (сигналу).

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 метров (с сохраняющимися или уменьшающимися интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 метров; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка 15-20см); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из различных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из различных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Название темы	Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности
I класс (99 часов)		
Знания о физической культуре (3 часа)		
Физическая культура.	Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Как возникли физические упражнения.	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, Закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях. Игры во время отдыха, туристические походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.

	Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры. Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Кто как передвигается .Как передвигаются животные . Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.)	Рассказывать об основных способах Передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни человека.
Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и спортивных залах)	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры. Основные содержательные линии.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.

	<i>Подвижные игры. Их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i>	Распределяться на команды с помощью считалочек.
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).	Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.	Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
Физическое совершенствование (92 часа)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять

	Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.	направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку
	Комплексы физкультминуток Упражнения физкультминуток.Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка	Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение	Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	Организирующие команды и приемы. Организирующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком.	Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).
	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты Основные виды гимнастических стоек. Основные виды гимнастических упоров. Основные виды седов. Основные виды приседов.	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

	<i>Основные виды положений лежа.</i> <i>Техника правильного их выполнения.</i> <i>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.</i>	Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно.
	Акробатические комбинации <i>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</i>	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
	Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении.</i>	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия: ползание на боку, спине, полпластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно.</i>	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
Легкая атлетика.	Беговые упражнения. <i>Свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</i>	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
	Прыжковые упражнения. <i>Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед</i>	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка».	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
	На материале легкой атлетики. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
	На материале спортивных игр. Футбол Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках.	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
	Подвижные игры разных народов Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную

		деятельность по национальным видам спорта.
Общеразвивающие физические упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей	Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
	На материале легкой атлетики <i>Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.</i>	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
II класс (102 часа)		
Знания о физической культуре (4 часа)		
Из истории физической культуры.	Как возникли первые соревнования. <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и назначение соревнований в воспитании детей у древних народов</i> Как появились игры с мячом. <i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i> Как зародились Олимпийские игры. <i>Миф о Геракле. Зарождение олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i>	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.д.) Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и назначение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на земле.
Способы физкультурной деятельности (6 часов)		
Организация и проведение подвижных игр	Подвижные игры для освоения спортивных игр. <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга..</i> Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. <i>«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне»</i>	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять

	<i>и т.п. Технические приёмы этих подвижных игр.</i> Подвижные игры для освоения игры в футбол. <i>«Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.д. Технические приёмы этих подвижных игр.</i>	ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Излагать правила игр и особенности их организации. Излагать правила игр и особенности их организации.
Выполнение простейших закаливающих процедур. Физические упражнения.	Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. <i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой.</i> Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. <i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</i> Упражнения со скакалкой. Физическое развитие. Что такое физическое развитие? <i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</i> Физические качества. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. <i>Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</i> Сила. Упражнения для развития силы. Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	Характеризовать закаливание. Называть основные способы закаливания водой. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра/родителей. передвижениями.

	Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.	
Физическое совершенствование (92 часа)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплекс упражнений утренней зарядки. <i>Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i>	Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).
	Упражнения и подвижные игры с мячом. <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</i> <i>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</i>	Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	Организующие команды и приёмы <i>Техника ранее разученных строевых упражнений</i> <i>Повороты кругом переступанием.</i> <i>Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.</i> <i>Передвижение в колонне с разной дистанцией.</i>	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
	Акробатические упражнения <i>Техника выполнения ранее разученных упражнений.</i> <i>Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.</i> <i>Полупереворот назад из</i>	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику

	<i>стойки на лопатках в сторону на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</i>	выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.
	Акробатические комбинации. <i>Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением.</i>	Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. <i>Правила ТБпри выполнении упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</i>	Соблюдать правила техники безопасности. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Повторение материала I класса. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</i>	Соблюдать правила техники Безопасности. Выполнять ранее изученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.
	Преодоление полосы препятствий <i>Повторение материала I класса. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд.</i>	Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке.
Лёгкая атлетика	Беговые Упражнения <i>Техника выполнения ранее изученных беговых упражнений(повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</i>	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанции 400-500 м. Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м.

	<i>Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Челночный бег 3x10 м.</i>	Выполнять челночный бег 3x10 м.
	Прыжковые Упражнения <i>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</i>	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Правила техники безопасности. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</i>	Соблюдать правила техники безопасности. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
	Метание малого мяча на дальность <i>Правила техники безопасности. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</i>	Соблюдать правила техники безопасности Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы на максимально возможный результат.
Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале гимнастики. <i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч» .</i>	Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. <i>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения:</i>	

	«Вызов номеров», «Шишки.жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»	
	Футбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча, подъёма по прямой и дуге, «змейкой» между стойками.	Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге.
	Баскетбол. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол. Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча стоя на месте, с продвижением шагом вперёд.
	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача способом снизу. Подача мяча способом сбоку.	Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.
	Подвижные игры разных народов. Национальные игры. Сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.

Общеразвивающие физические упражнения.	На материале гимнастики. <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i>	Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.
	На материале лёгкой атлетики. <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i>	Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

III класс

Знания о физической культуре (4 часа)

Из истории физической культуры.	Немного истории. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность. Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс.
Самостоятельные наблюдения.	Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при

Самостоятельные Занятия.	Закаливание, обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание» Объяснять правила закаливания принятием душа.
Способы физкультурной деятельности (6 часов)		
Организация и проведение подвижных игр	Подвижные игры для освоения спортивных игр. <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга..</i> Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. <i>Технические приёмы этих подвижных игр.</i> Подвижные игры для освоения игры в футбол. «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.д. <i>Технические приёмы этих подвижных игр.</i>	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Излагать правила игр и особенности их организации. Излагать правила игр и особенности их организации.
Физическое совершенствование (92 часа)		
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. <i>История возникновения акробатически и гимнастики.</i> <i>Техника ранее освоенных акробатических упражнений; стойки, седы, упоры, приседы, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировки.</i> <i>Гимнастический мост из положения лёжа на спине.</i> <i>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку.</i> <i>Прыжки на месте через скакалку.</i>	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями.

	Гимнастические упражнения. <i>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.</i> <i>Лазанье по канату в три приёма.</i> <i>Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне.</i>	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну и лазанья по канату в три и два приёма.
	Преодоление полосы препятствий Техника выполнения ранее изученных прикладных упражнений. Разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу Препятствий.
Лёгкая атлетика.	<i>Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения сидя, метание малого мяча из-за головы. Высокий старт, Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокогостарта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.</i>	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.
Подвижные и спортивные игры.	Спортивные игры. Баскетбол. <i>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и</i>	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Демонстрировать технику ведения мяча. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении

	<i>«змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.</i>	шагом и медленным бегом в условиях учебной деятельности.
	Волейбол. <i>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</i> <i>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.</i> <i>Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.</i> <i>Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</i>	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.
	Футбол. <i>История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.</i> <i>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол.</i> <i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</i> <i>Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i>	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы (щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.
	Подвижные игры.	Владеть правилами организации и проведения

	<i>Подвижные игры «Передал – садись» и др.</i>	подвижных игр, готовность места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
Общеразвивающие физические упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики <i>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение.</i>	Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.
	На материале лёгкой атлетики <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильно и самостоятельное их выполнение учащимися.</i>	Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.
IV класс		
Знания о физической культуре (4 часа)		
Из истории физической культуры.	Немного истории. <i>Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</i>	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень	Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовки и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.

	активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки.
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	Правила предупреждения травм. <i>Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой.</i> Оказание первой помощи при лёгких травмах. <i>Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</i>	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры. Характеризовать основные травмы и причины их появления.
Выполнение простейших закаливающих процедур.	Закаливание. <i>Закаливание организма с помощью воздушных. Солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</i>	Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
Способы физкультурной деятельности (6 часов)		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	<i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития</i>	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях

	<i>и физической подготовленности в течении учебного года.</i>	индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.
Физическое совершенствование (92 часа)		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагмент акробатических комбинаций; из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами.</i>	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
	Акробатические Комбинации. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.	Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
	Опорный прыжок через гимнастического козла <i>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</i>	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с оследующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с оследующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.

	Упражнения на низкой гимнастической перекладине <i>Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине.</i>	Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.
Лёгкая атлетика.	Беговые упражнения. <i>Совершенствование техники высокого старта. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</i>	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения
	Прыжковые упражнения <i>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i>	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.
Спортивные и подвижные игры	Подвижные игры. <i>Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель»,</i>	Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со

	«Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение.	сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях.
	Спортивные игры. Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча; броска мяча в Корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
	Волейбол. Совершенствование техники подбрасывания мяча; подачи мяча; приёма и передачи мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	Выполнение технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
Общеразвивающие физические упражнения.	На материале гимнастики с основами акробатики. <i>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки).</i>	Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.

	<i>Контрольные упражнения для проверки развития координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен.</i>	
	На материале лёгкой атлетики <i>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.</i> <i>Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м.</i> <i>Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м.</i> <i>контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</i>	Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.

Контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в формах, которые регламентируются Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ГБОУ СОШ с. Русская Борковка, в соответствии с графиком проведения контрольных работ на текущий учебный год и КТП.

IV. Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

Отметка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Отметка «1» - отказ приступить к работе