

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура:

В соответствии с требованиями к результатам освоения начальной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Достижение обучающимися личностных результатов на конец каждого года обучения

1 класс:

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формировать установку на безопасный здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;*
- *развивать самостоятельность и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.*

2 класс:

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимать свою этническую и национальную принадлежность;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установку на безопасный здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;*
- *формировать уважительное отношение к культуре других народов;*
- *развивать учебную деятельность личностного смысла учения, принимать и осваивать социальную роль обучающегося;*
- *развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;*
- *формировать эстетические потребности, ценности и чувства.*

3 класс:

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимать свою этническую и национальную принадлежность;
- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установку на безопасный здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *развивать учебную деятельность личностного смысла учения, принимать и осваивать социальную роль обучающегося;*
- *формировать эстетические потребности, ценности и чувства;*
- *оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;*
- *измерять показатели физического развития, вести систематические наблюдения за их динамикой;*
- *наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств*

4 класс:

У выпускника будут сформированы:

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

2. Достижение обучающимися метапредметных результатов на конец каждого года обучения.

1 класс:

Обучающийся научится:

- *характеризовать явления (действий и поступков), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*
- *обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;*
- *обобщать и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *овладевать начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;*
- *овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

2 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), объективно их оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обобщать и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявлять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организацию отдыха в процессе ее выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, вести поиск возможностей и способов их улучшения;*
- *оценивать красоты телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления;*
- *определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;*
- *конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.*

3 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), объективно их оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обобщать и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявлять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе ее выполнения;*
- *технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;*
- *формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Достижение обучающимися предметных результатов на конец каждого года обучения.

1 класс

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- соблюдать правила техники безопасности;
- проявлять качества силы, координации, выносливости;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- развивать физические качества.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*
- *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*
- *подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;*
- *выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;*
- *выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;*
- *выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;*
- *моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;*
- *описывать технику легкоатлетических упражнений;*
- *выявлять характерные ошибки в упражнениях.*

2 класс

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организацию отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристику ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;

- различать и выполнять строевые команды;
- соблюдать правила техники безопасности;
- проявлять качества силы, координации, выносливости;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развивать основные физические качества;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях.
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, выполнять закаливающие водные процедуры;
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

3 класс

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их

устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправление их;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- соблюдать правила техники безопасности;
- проявлять качества силы, координации, выносливости;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- различать и выполнять строевые команды;
- соблюдать правила техники безопасности;
- проявлять качества силы, координации, выносливости;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;*
- *овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);*
- *формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;*
- *моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *осваивать технические действия из спортивных игр;*

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол.

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

✓ Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

✓ Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,

по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч., в 2 классе — 102 ч., в 3 классе — 102 ч., в 4 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 405 ч. на четыре года обучения (по 3 ч. в неделю).

Распределение учебного времени на прохождения разделов программы учебного курса «Физическая культура» в 1-4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов.				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1.	Знания о физической культуре.	2	3	3	3	11
1.1.	Физическая культура	1	1	1	1	4
1.2.	Из истории физической культуры.	1	1	1	1	4
1.3.	Физические упражнения	-	1	1	1	3
2.	Способы физкультурной деятельности.					
2.1	Организация и проведение подвижных игр на воздухе.	В процессе урока				
2.2	Проведение самостоятельного комплекса ОРУ, УГГ.	В процессе урока				
3.	Физическое совершенствование	97	99	99	99	394
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	97	99	99	99	394
	Гимнастика с основами акробатики	11	11	12	12	46
	Легкая атлетика	25	25	25	25	100
	Подвижные игры	37	36	36	36	145
	Лыжная подготовка	24	27	26	26	103
	Итого:	99	102	102	102	405

III. Тематическое планирование

с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1-4 класс

Содержание предмета	Тема раздела (количество часов)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре (11 часов)		
<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p>	<p><i>Физическая культура (4 часа)</i></p> <p><i>Из истории физической культуры (4 часа).</i></p> <p><i>Физические упражнения (3 часа).</i></p>	<p>1. Патриотическое воспитание 1.1.</p> <p>3. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков).		
<p>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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p><i>Организация и проведение подвижных игр на воздухе.</i></p> <p><i>Проведение самостоятельного комплекса ОРУ, УГГ.</i></p>	<p>4. Ценности научного познания 4.1.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование (494 часа)		
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков.</i></p>	<p>4. Ценности научного познания 4.1.</p>

<p>Легкая атлетика: <i>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—4 классы</i> Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10 м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе), от 20 до 30 м (в 3 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 13 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность по видам спорта (494 часа): <i>Легкая атлетика</i></p>	<p>4.Ценности научного познания 4.1.</p> <p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>
---	--	---

<p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 130 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации движений:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну</p>		<p>4.Ценности научного познания 4.1.</p> <p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>

<p>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 лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); 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 (правым и левым боком, вперед и назад).</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы</p>		<p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>
---	--	--

<p>Лыжная подготовка.</p> <p><i>Развитие координации движений:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><i>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</i></p> <p><i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъемы ступающим и скользящим шагом.</i> <i>Торможение падением.</i></p> <p><i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; <i>Спуски</i> в основной стойке; <i>Подъем «лесенкой».</i> <i>Торможение «плугом».</i></p> <p><i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Подвижные игры: на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p>		<p>4.Ценности научного познания 4.1.</p> <p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия3.1; 3.2; 3.3</p> <p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия3.1; 3.2; 3.3</p>
--	--	--

<p>Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>Подвижные игры: На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>Подвижные игры: На материале: «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>Подвижные игры: На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>		<p>4.Ценности научного познания 4.1.</p> <p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>
--	--	---

<p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>		<p>4.Ценности научного познания 4.1.</p> <p>3.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.1; 3.2; 3.3</p>
--	--	---

Для реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей содержания образования по предмету «Физическая культура» в начальной школе отводится 20% учебного времени.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства» (ст. 3). При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности общеобразовательных учреждений Челябинской области.

В соответствии с требованиями ФГОС основная образовательная программа МАОУ СОШ №73 включает вопросы, связанные с изучением национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей в 1 классе (20 часов):

№ урок	Тема урока	№ НРЭО	Содержание
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжная строевая подготовка	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжная строевая подготовка
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
52	Разучивание скользящего шага	4	Разучивание скользящего шага
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте
54	Передвижение скользящим шагом	6	Передвижение скользящим шагом
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	7	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».
56	Передвижение скользящим шагом.	8	Передвижение скользящим шагом.
57	Передвижение скользящим шагом.	9	Передвижение скользящим шагом.
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	12	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	13	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
62	Попеременно двухшажный ход.	14	Попеременно двухшажный ход.
63	Попеременно двухшажный ход.	15	Попеременно двухшажный ход.
64	Попеременно двухшажный ход.	16	Попеременно двухшажный ход.
65	Попеременно двухшажный ход.	17	Попеременно двухшажный ход.
66	Подъемы и спуски под уклон.	18	Подъемы и спуски под уклон.
67	Подъемы и спуски под уклон.	19	Подъемы и спуски под уклон.
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	20	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей в 2 классе (20 часов):

№ урок	Тема урока	№ НРЭО	Содержание
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжная строевая подготовка	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжная строевая подготовка
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
52	Разучивание скользящего шага	4	Разучивание скользящего шага
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте
54	Передвижение скользящим шагом	6	Передвижение скользящим шагом
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	7	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».
56	Передвижение скользящим шагом.	8	Передвижение скользящим шагом.
57	Передвижение скользящим шагом.	9	Передвижение скользящим шагом.
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	12	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	13	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
62	Попеременно двухшажный ход.	14	Попеременно двухшажный ход.
63	Попеременно двухшажный ход.	15	Попеременно двухшажный ход.
64	Попеременно двухшажный ход.	16	Попеременно двухшажный ход.
65	Попеременно двухшажный ход.	17	Попеременно двухшажный ход.
66	Подъемы и спуски под уклон.	18	Подъемы и спуски под уклон.
67	Подъемы и спуски под уклон.	19	Подъемы и спуски под уклон.
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	20	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей 3 классе (20 часов):

№ урок	Тема урока	№ НРЭО	Содержание
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
52	Разучивание скользящего шага	4	Разучивание скользящего шага
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте
54	Техника лыжных ходов.	6	Техника лыжных ходов.
55	Техника лыжных ходов.	7	Техника лыжных ходов.
56	Техника лыжных ходов.	8	Техника лыжных ходов.
57	Техника лыжных ходов.	9	Техника лыжных ходов.
58	Техника лыжных ходов.	10	Техника лыжных ходов.
59	Техника лыжных ходов.	11	Техника лыжных ходов.

60	Техника лыжных ходов.	12	Техника лыжных ходов.
61	Техника лыжных ходов.	13	Техника лыжных ходов.
62	Техника лыжных ходов.	14	Техника лыжных ходов.
63	Техника лыжных ходов.	15	Техника лыжных ходов.
64	Техника лыжных ходов.	16	Техника лыжных ходов.
65	Техника лыжных ходов.	17	Техника лыжных ходов.
66	Подъемы и спуски под уклон.	18	Подъемы и спуски под уклон.
67	Подъемы и спуски под уклон.	19	Подъемы и спуски под уклон.
68	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом с палками. Подъем елочкой.	20	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом с палками. Подъем елочкой.

Темы национальных, региональных, этнокультурных особенностей 4 класс (20 часов):

№ урока	Тема урока	№ НРЭО	Содержание
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.
50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
51	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
52	Разучивание скользящего шага	4	Разучивание скользящего шага
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	5	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте
54	Техника лыжных ходов.	6	Техника лыжных ходов.
55	Техника лыжных ходов.	7	Техника лыжных ходов.
56	Техника лыжных ходов.	8	Техника лыжных ходов.
57	Техника лыжных ходов.	9	Техника лыжных ходов.
58	Техника лыжных ходов.	10	Техника лыжных ходов.
59	Техника лыжных ходов.	11	Техника лыжных ходов.
60	Техника лыжных ходов.	12	Техника лыжных ходов.
61	Техника лыжных ходов.	13	Техника лыжных ходов.
62	Техника лыжных ходов.	14	Техника лыжных ходов.
63	Техника лыжных ходов.	15	Техника лыжных ходов.
64	Техника лыжных ходов.	16	Техника лыжных ходов.
65	Техника лыжных ходов.	17	Техника лыжных ходов.
66	Подъемы и спуски под уклон.	18	Подъемы и спуски под уклон.
67	Подъемы и спуски под уклон.	19	Подъемы и спуски под уклон.
68	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом с палками. Подъем елочкой.	20	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом с палками. Подъем елочкой.

Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования [Текст] / [В.Н.Кеспилов, М.И.Солодкова, Д.Ф.Ильясов и др.]; МОиН Челяб.обл.; ГБОУ ДПО ЧИППКРО. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 240с. – Библиогр. С.121-130.

Методика оценки успеваемости по физической культуре.

Градации положительной оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в составлении комплекса УГГ учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических также принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамика их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель исходит из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти. Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 3.

Итоговая оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся 1 класса оценки не получают, учитель отслеживает положительные сдвиги в физкультурной деятельности.

Контрольно- измерительные материалы, используемые при оценивании уровня подготовки учащихся на уроках физической культуры:

Контроль знаний учащихся осуществляется в конце каждого пройденного раздела программы.

Используемая литература:

1. Горшков В.П., Мальцева А.Н. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. – Челябинск, 1994г.

2 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
1. Бег 30 метров	5.8	6.3	6.8	6.0	6.5	7.0
2. Бег на средние дистанции 300 метров	1.15	1.20	1.30	1.20	1.30	1.40
3. Бег на выносливость 1 км	5.30	6.0	6.30	6.0	6.30	7.0
4. Челночный бег 4х9 м	11.5	12.7	13.6	12.0	13.0	13.6
5. Прыжок в длину с места	150	140	130	140	130	120
6. Метание мяча на дальность	25	20	15	15	12	10
Подвижные спортивные игры						
1.Ловля мяча	По технике исполнения					
2.Передача мяча	По технике исполнения					
3. Ведение мяча	По технике исполнения					
4. Отжимание	20	15	5	12	10	5
5. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	40	33	22	32	28	25
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+5	+3	+1	+10	+6	+4
2. Подтягивания	6	4	2	12	10	3
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Кувырок вперед	По технике исполнения					
5. Стойка на лопатках	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	70	50	30	80	60	40
7. Упражнения в висе	30''	20''	10''	30''	20''	10''
Лыжная подготовка						
1. передвижение на лыжах ступающим шагом	По технике исполнения					
2. передвижение на лыжах скользящим шагом	По технике исполнения					
3. Спуск со склона	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Лыжные гонки 1 км	8.30	9.0	9.30	9.0	9.30	10.0

3 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 30 метров	5.6	6.1	6.6	5.7	6.2	6.7
2. Бег на средние дистанции 300 метров	1.10	1.20	1.30	1.15	1.25	1.35
3. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
4. Челночный бег 4х9 м	10.9	12.5	12.7	11.5	12.2	12.7
5. Прыжок в длину с места	160	150	140	150	140	125
6. Метание мяча на дальность	30	25	18	18	15	12
Подвижные спортивные игры						
1.Ловля мяча	По технике исполнения					
2.Передача мяча	По технике исполнения					
3. Ведение мяча	По технике исполнения					
4. Отжимание	25	15	5	15	10	5
5. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	43	35	27	37	31	26
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+6	+4	+1	+12	+8	+5
2. Подтягивания	6	4	2	11	7	3
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Кувырок вперед	По технике исполнения					
5. Стойка на лопатках	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	80	60	40	90	70	50
7. Упражнения в висе	30"	20"	10"	30"	20"	10"
Лыжная подготовка						
1. Техника торможения	По технике исполнения					
2. Передвижение на лыжах скользящим шагом	По технике исполнения					
3. Спуск со склона	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Лыжные гонки 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 30 метров	5.6	6.1	6.6	5.7	6.2	6.7
2. Бег на средние дистанции 300 метров	1.10	1.20	1.30	1.15	1.25	1.35
3. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
4. Челночный бег 4х9 м	10.7	11.7	11.4	11.0	12.0	12.7
5. Прыжок в длину с места	165	155	145	155	145	130
6. Метание мяча на дальность	30	25	18	18	15	12
Подвижные спортивные игры						
1.Ловля мяча	По технике исполнения					
2.Передача мяча	По технике исполнения					
3. Ведение мяча	По технике исполнения					
4. Отжимание	25	15	5	15	10	5
5. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	43	35	27	37	31	26
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+6	+5	+1	+12	+8	+6
2. Подтягивания	7	4	2	10	8	4
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Кувырок вперед	По технике исполнения					
5. Стойка на лопатках	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	85	65	45	95	75	55
7. Упражнения в вися	40''	30''	20''	35''	25''	15''
Лыжная подготовка						
1. Техника торможения	По технике исполнения					
2. Передвижение на лыжах скользящим шагом	По технике исполнения					
3. Спуск со склона	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Лыжные гонки 1 км	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

№ п/п	Наименование объектов и средств, методического и материально-технического обеспечения.	Количество
Учебно-методический комплекс		
1	Примерная основная образовательная программа начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04. 2015 № 1/15).	Д
2	Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-64с.	Д
3	Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В.И. Лях.-14-е издание-М.:Просвещение,2013.-190с.:ил.	Ф
4	Лях В.И. физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы пособие для учителей для общеобразоват. организаций / под ред. В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2014г.	Д
5	Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников челябинской области под редакцией В.П. Горшковым, В.П. Ворошниным, А.Н. Мальцевой	Д
Учебно-практическое оборудование		
1	Бревно гимнастическое напольное	2 шт.
2	Козел гимнастический	1 шт.
3	Канат для лазанья	2шт.
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	3 шт.
5	Стенка гимнастическая	11 пролетов
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	1 шт.

7	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)	6 шт.
8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	15шт.
9	Палка гимнастическая	20шт.
10	Скакалка детская	20шт.
11	Мат гимнастический	10 шт.
12	Гимнастический подкидной мостик	1 шт.
13	Кегли	40 шт.
14	Обруч детский	20шт.
15	Планка для прыжков в высоту	1шт
16	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
17	Конусы: разметочные с опорой, стартовые	30 шт.
18	Рулетка измерительная	1
19	Лыжи детские (с креплениями и палками)	30 комплектов.
20	Сетка для переноски и хранения мячей	2 шт.
21	Аптечка	2 шт.