

Муниципальное образование город Краснодар  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 53  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 2019 года протокол №1  
Председатель Ткаченко А.Б.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее, 1-4 классы  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Учитель Осинцева Татьяна Алексеевна

Программа разработана в соответствии и на основе  
примерной программы учебного предмета «Физическая культура»,  
включенного в содержательный раздел примерной основной  
образовательной программы начального общего образования, одобренной  
Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию  
(протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15) и авторской программы по  
физической культуре (автор: В.И.Лях), «Физическая культура. Рабочие  
программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1 – 4 классы»  
«Просвещение», 2019г

(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/ программы, издательство, год издания)

# 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

## «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщенных личностно ориентированных целей образования**, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

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

### Знания о физической культуре.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### Способы физкультурной деятельности.

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### Физическое совершенствование.

**Выпускник научится:**

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

гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- **выполнять обязательные и по выбору виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.**

**«Физическая культура».** Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.«Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- в области регулятивных действий: развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий : развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **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.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

*На материале 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.

**Кроссовая подготовка.** Ходьба и бег по кроссовой дистанции, бег с преодолением естественных препятствий, кроссовый бег по различному грунту (мягкий грунт, твердый грунт, трава, песок) и рельефу (бег в гору, бег с горы), кросс по слабопересеченной местности до 1 км, кроссовый бег на местности и в условиях соревнований от 6 до 12 мин, развитие выносливости.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b>	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
<b>Что такое физическая культура</b>	

<p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур. Использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.</p>
<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств.</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при</p>

<p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>проведении закаливающих процедур.          Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя».          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Мозг и нервная система</b>          Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурно-спортивной деятельности.          Рекомендации как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.            Обосновывают важность рекомендаций как беречь нервную систему.</p>
<p><b>Органы дыхания</b>          Роль дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания.            Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b>          Работа органов пищеварения.          Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.          Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b>          Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для получения затраченной энергии.          Рекомендации по правильному усвоению пищи.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.          Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.          Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b>          Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировок и похода.          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b>          Режим дня. его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.          Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.            Дают оценку своим привычкам, связанным с</p>

по соблюдению режима дня	режимом дня с помощью тестового задания «Проверь себя»
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p>
<p><b>Самоконтроль</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных исходных положений (и.п.) на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<b>Что надо уметь</b>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки. метание 1-2 классы</b> <i>Овладение знаниями.</i> 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 счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях и объясняют их значение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>

подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и 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 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения ит.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания

Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

<p>на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) 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 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p><b>3-4 классы</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках, метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></p> <p>Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3классе), от 40 до 60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие</i></p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях и объясняют их значение.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

<p><i>скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p> <p>3 класс.</p> <p>На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-100см в полосу приземления шириной 30см;</p> <p>4 класс</p> <p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполовину (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 и сточным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков) Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча различными способами, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p><b>Бодрость, грация, координация</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических</p>	<p>Объясняют названия и назначения</p>

<p>элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значения напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><b>1-2 классы</b></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне</p>	<p>гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
---	--

(высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. *Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### **3—4 классы**

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.; Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись,

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа

<p>подтягивание в висе, поднимание ног в висе.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Играем все!</b></p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p><b>1—2 классы</b></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей,</i></p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p>

<p><i>способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p> <p><b>3—4 классы</b></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</i></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.</i></p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
---	---

<p>Подвижные игры на материале волейбола. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры<sup>1</sup> «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b>  <b>Освоение навыков кроссового бега и развитие выносливости.</b> Основы техники кроссового бега. Бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег по дистанции кросса; равномерный медленный бег от 3 до 6 мин  <b>освоение навыков кроссового бега с преодолением препятствий, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</b>  Способы преодоления препятствий во время ходьбы и бега по кроссовой дистанции; бег с преодолением простейших естественных вертикальных и горизонтальных препятствий.  <b>Освоение навыков кроссового бега по различному грунту и рельефу и развитие скоростно-силовой и силовой выносливости.</b> Бег по твердому грунту, мягкому грунту, песку. Бег в гору, бег с горы.  <b>Совершенствование навыков кроссового бега и развитие координационных способностей и выносливости.</b> Кроссовый бег с изменением направления («змейкой», «зигзагом»), скорости, способа перемещения, с преодолением полосы препятствий.  <b>Совершенствование навыков кроссового бега и развитие скоростной выносливости.</b> Кроссовый бег в условиях местности до 6мин (12мин -4кл); кросс по слабопересеченной местности 1км в условиях соревнований</p>	<p>Соблюдают правила безопасности  Знают названия беговых упражнений</p> <p>Демонстрируют оптимальные способы преодоления препятствий во время прохождения кроссовой дистанции.</p> <p>Варьируют технику кроссового бега в зависимости от рельефа, грунта и условий местности и кроссовой дистанции</p> <p>Самостоятельно подбирают упражнения для разминки</p> <p>Знают названия беговых упражнений</p>

Ниже представлена таблица тематического распределения часов в соответствии с Федеральными государственными стандартами начального общего образования по физической культуре, примерной основной образовательной программы начального общего образования и авторской программой В. И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2018 г.)

**Таблица тематического распределения количества часов в 1 классах:**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
		1класс	1класс
		99 часов	99 часов
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока	
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенство</b>	<b>99</b>	<b>99</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока	
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>99</b>	<b>99</b>
<b>3.2.1.</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>		<b>27</b>
1.	Организующие команды и приемы		3
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.		6
3.	Акробатические упражнения		4
4.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		5
5.	Опорный прыжок		2
6.	Гимнастические упражнения прикладного характера		7
<b>3.2.2</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>		<b>27</b>
1.	Беговые упражнения		12
2.	Прыжковые упражнения		10
3.	Броски. Метание.		5
<b>3.3</b>	<b><i>Лыжные гонки</i></b>		<b>-</b>
<b>3.3.1</b>	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>		<b>18</b>
<b>3.4</b>	<b><i>Плавание</i></b>		<b>-</b>
<b>3.2.5</b>	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>		<b>24</b>
1.	На материале гимнастики с основами акробатики		3
2.	На материале легкой атлетики		9
3.	На материале спортивных игр		12
<b>Всего</b>		<b>99</b>	<b>99</b>

**Таблица тематического распределения количества часов во 2 классах:**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
		2класс	2класс
		102 часов	102 часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенство	102	102
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	102	102
3.2.1.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		27
1.	Организующие команды и приемы		3
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.		6
3.	Акробатические упражнения		4
4.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		5
5.	Опорный прыжок		2
6.	Гимнастические упражнения прикладного характера		7
3.2.2	<i>Легкая атлетика</i>		27
1.	Беговые упражнения		12
2.	Прыжковые упражнения		10
3.	Броски. Метание.		5
3.3	<i>Лыжные гонки</i>		-
3.3.1	<i>Кроссовая подготовка</i>		18
3.4	<i>Плавание</i>		-
3.2.5	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		27
1.	На материале гимнастики с основами акробатики		3
2.	На материале легкой атлетики		12
3.	На материале спортивных игр		12
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

**Таблица тематического распределения количества часов в 3 классах:**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
		3класс	3класс
		102 часа	102 часа
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенство	102	102
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	102	102
3.2.1.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		21
1.	Организующие команды и приемы		2

2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.		4
3.	Акробатические упражнения		3
4.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		5
5.	Опорный прыжок		2
6.	Гимнастические упражнения прикладного характера		5
<b>3.2.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>27</b>
1.	Беговые упражнения		12
2.	Прыжковые упражнения		10
3.	Броски. Метание.		5
<b>3.3</b>	<b>Лыжные гонки</b>		<b>-</b>
<b>3.3.1</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>
<b>3.4</b>	<b>Плавание</b>		<b>-</b>
<b>3.2.5</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>36</b>
1.	На материале гимнастики с основами акробатики		2
2.	На материале легкой атлетики		12
3.	На материале спортивных игр		22
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

**Таблица тематического распределения количества часов в 4 классах:**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
		4 класс	4класс
		102 часа	102 часа
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока	
<b>2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока	
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенство</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока	
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>3.2.1.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>21</b>
1.	Организующие команды и приемы		3
2.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.		6
3.	Акробатические упражнения		4
4.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине		5
5.	Опорный прыжок		2
6.	Гимнастические упражнения прикладного характера		7
<b>3.2.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>27</b>
1.	Беговые упражнения		12
2.	Прыжковые упражнения		10
3.	Броски. Метание.		5
<b>3.3</b>	<b>Лыжные гонки</b>		<b>-</b>

<b>3.3.1</b>	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>		<b>18</b>
<b>3.4</b>	<b><i>Плавание</i></b>		<b>-</b>
<b>3.2.5</b>	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>		<b>36</b>
1.	На материале гимнастики с основами акробатики		2
2.	На материале легкой атлетики		12
3.	На материале спортивных игр		22
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>102</b>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей СОШ № 53  
 «ЗОЖ, творчество, труд»  
 от 29 августа 2019 года № 1  
 \_\_\_\_\_ Е.В.Кузнецова  
 подпись руководителя МО      Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директор по УВР  
 \_\_\_\_\_ С.Н. Мамедова  
 подпись      Ф.И.О.  
 \_\_\_\_\_ 2019 года