

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 117
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

УТВЕРЖДЕНЫ

Педагогическим советом
МОУ СШ № 117
протокол № 1 от 30.08.2021

ВВЕДЕНЫ В ДЕЙСТВИЕ

приказом № 118 ОД от 31.08.2021
Директор МОУ СШ № 117
_____ И.А.Клачкова

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
учебного предмета «Физическая культура»**

**для учащихся 1-4 классов
на 2021 - 2022 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-х классов составлена на основе следующих документов:

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15)
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. Программа 1 – 4 классы. Москва: Просвещение
3. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету « Физическая культура» в 1-ых классах рассчитана на 102 часа в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 1 -4 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013.

Содержание тем учебного предмета

1 класс

Естественные основы

Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и перемещениях человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений , закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Измерение длины и массы тела.

Способы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Приемы измерения массы тела и пульса.

Подвижные игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и техника безопасности.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Название гимнастических снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Легкая атлетика

Понятие *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры

Название и правила игр, инвентарь и оборудование, организация. Правила проведения и безопасности.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами»,

«Эстафеты с обручами».

На материале раздела *«Легкая атлетика»*: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела *«Спортивные игры»*:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 1 класса у ученика будут сформированы:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться 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;
- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изучать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик 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;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик 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»

Ученик 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.

Ученик 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик 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 тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

В результате Обязательного минимума содержания учебного предмета **«Физическая культура»** учащиеся 1 класса должны:

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

№	Ф и з и	Контрольное	В о с	Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса
---	---------	-------------	-------	---

п/п		упражнение (тест)		мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и выше	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	+1 и ниже	+3-+5	+9 и выше	+2 и ниже	+6 - +9	+12,5 и выше
6.	Силовые	Мальчики: подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) Девочки: на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Д/З	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	Комплекс №1		
2.	Первичный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	Комплекс №1		
3.	Ходьба и бег.	Комплекс №1		
4.	Ходьба и бег.	Комплекс №1		

5.	Ходьба и бег.	Комплекс №1		
6.	Прыжки в длину	Комплекс №1		
7.	Прыжки в длину	Комплекс №1		
8.	Прыжки в длину	Комплекс №1		
9.	Бросок малого Мяча	Комплекс №1		
10.	Бросок малого Мяча	Комплекс №1		
11.	Бросок малого Мяча	Комплекс №1		
12.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
13.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
14.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
15.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
16.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
17.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
18.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
19.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
20.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
21.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
22.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
23.	Акробатика	Комплекс №1		
24.	Акробатика	Комплекс №1		

25.	Акробатика	Комплекс №1		
26.	Акробатика	Комплекс №2		
27.	Акробатика	Комплекс №2		
28.	Акробатика	Комплекс №2		
29.	Акробатика	Комплекс №2		
30.	Акробатика	Комплекс №2		
31.	Акробатика	Комплекс №2		
32.	Акробатика	Комплекс №2		
33.	Акробатика	Комплекс №2		
34.	Акробатика	Комплекс №2		
35.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
36.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
37.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
38.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
39.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
40.	Подвижные игры	Комплекс №2		
41.	Подвижные игры	Комплекс №2		
42.	Подвижные игры	Комплекс №2		
43.	Подвижные игры	Комплекс №2		
44.	Подвижные игры	Комплекс №2		
45.	Подвижные игры	Комплекс №2		
46.	Подвижные игры	Комплекс №2		
47.	Подвижные игры	Комплекс №3		
48.	Подвижные игры	Комплекс №3		
49.	Подвижные игры	Комплекс №3		
50.	Подвижные игры	Комплекс №3		
51.	Подвижные игры	Комплекс №3		

52.	Подвижные игры	Комплекс №3		
53.	Подвижные игры	Комплекс №3		
54.	Подвижные игры	Комплекс №3		
55.	Подвижные игры	Комплекс №3		
56.	Подвижные игры	Комплекс №3		
57.	Подвижные игры	Комплекс №3		
58.	Подвижные игры	Комплекс №3		
59.	Подвижные игры	Комплекс №3		
60.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
61.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
62.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
63.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
64.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
66.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
67.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		

72.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
81.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
82.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
83.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
84.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
85.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
86.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
87.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
88.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		

89.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
90.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
91.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
92.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
93.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
94.	Прыжки в длину	Комплекс №4		
95.	Прыжки в длину	Комплекс №4		
96.	Прыжки в длину	Комплекс №4		
97.	Метание малого мяча	Комплекс №4		
98.	Метание малого мяча	Комплекс №4		
99.	Метание малого мяча	Комплекс №4		

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2-х классов составлена на основе следующих документов:

4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15)
5. В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. Программа 1 – 4 классы. Москва: Просвещение
6. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СШ №117

В соответствии с Учебным планом МОУ СШ №117 реализация рабочей программы по предмету « Физическая культура» во 2-ых классах рассчитана на 102 часа в год.

Рабочая программа ориентирована на использование на использование следующих учебников: Физическая культура. 1 -4 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2013.

Содержание тем учебного предмета 2 класс

Естественные основы

Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и перемещениях человека. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений , закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Измерение длины и массы тела.

Способы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Приемы измерения массы тела и пульса.

Подвижные игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и техника безопасности.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Название гимнастических снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Легкая атлетика

Понятие *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры

Название и правила игр, инвентарь и оборудование, организация. Правила проведения и безопасности.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На конец года 2 класса у ученика будут сформированы:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться 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;
- видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изучать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик 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;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик 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»

Ученик 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.

Ученик 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик 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 тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

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

В результате Обязательного минимума содержания учебного предмета **«Физическая культура»** учащиеся 2 класса должны:

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	Тема урока	Д/З	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	Комплекс №1		
2.	Первичный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	Комплекс №1		
3.	Ходьба и бег.	Комплекс №1		
4.	Ходьба и бег.	Комплекс №1		
5.	Ходьба и бег.	Комплекс №1		
6.	Прыжки в длину	Комплекс №1		
7.	Прыжки в длину	Комплекс №1		
8.	Прыжки в длину	Комплекс №1		
9.	Бросок малого Мяча	Комплекс №1		
10.	Бросок малого Мяча	Комплекс №1		

11.	Бросок малого Мяча	Комплекс №1		
12.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
13.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
14.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
15.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
16.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
17.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
18.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
19.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
20.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
21.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
22.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
23.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
24.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
25.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №1		
26.	Акробатика	Комплекс №2		
27.	Акробатика	Комплекс №2		
28.	Акробатика	Комплекс №2		

29.	Акробатика	Комплекс №2		
30.	Акробатика	Комплекс №2		
31.	Гимнастика	Комплекс №2		
32.	Гимнастика	Комплекс №2		
33.	Гимнастика	Комплекс №2		
34.	Гимнастика	Комплекс №2		
35.	Гимнастика	Комплекс №2		
36.	Гимнастика	Комплекс №2		
37.	Гимнастика	Комплекс №2		
38.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
39.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
40.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
41.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
42.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
43.	Опорный прыжок	Комплекс №2		
44.	Подвижные игры	Комплекс №2		
45.	Подвижные игры	Комплекс №2		
46.	Подвижные игры	Комплекс №2		
47.	Подвижные игры	Комплекс №2		
48.	Подвижные игры	Комплекс №2		
49.	Подвижные игры	Комплекс №2		
50.	Подвижные игры	Комплекс №2		
51.	Подвижные игры	Комплекс №3		
52.	Подвижные игры	Комплекс №3		
53.	Подвижные игры	Комплекс №3		
54.	Подвижные игры	Комплекс №3		
55.	Подвижные игры	Комплекс №3		

56.	Подвижные игры	Комплекс №3		
57.	Подвижные игры	Комплекс №3		
58.	Подвижные игры	Комплекс №3		
59.	Подвижные игры	Комплекс №3		
60.	Подвижные игры	Комплекс №3		
61.	Подвижные игры	Комплекс №3		
62.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
63.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
64.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
66.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
67.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		

75.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №3		
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
84.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплекс №4		
86.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
87.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
88.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
89.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
90.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
91.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		

92.	Бег по пересеченной местности	Комплекс №4		
93.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
94.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
95.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
96.	Ходьба и бег.	Комплекс №4		
97.	Прыжок в длину	Комплекс №4		
98.	Прыжок в длину	Комплекс №4		
99.	Прыжок в длину	Комплекс №4		
100.	Метание малого мяча	Комплекс №4		
101.	Метание малого мяча	Комплекс №4		
102.	Метание малого мяча	Комплекс №4		

Уровень физической подготовленности 2 класса

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1	Скоростные	Бег на 30 м (с)	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,6 и выше	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7 - 10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	8	100 и ниже	125-145	165	90	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
6	Силовые	Мальчики: Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз), Девочки: на низкой перекладине из виса лежа, (раз)	8	1	2-3	4	3	6-10	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа для 3-х классов разработана на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования, примерной основной образовательной программы МОУ СШ № 117, программы «Физическая культура». Рабочая программа введена в действие Приказом МОУ СШ № 117 от 31.08.2021 г. № 185. Учебники «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2019 г., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2014 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.
2. В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.– М. «Просвещение», 2019 г.

Общая характеристика предмета

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчёта 3 часа в неделю 102 часа.

Требования к результатам освоения программы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Легкая атлетика (42ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег по пересеченной местности; 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; в длину способом «согнув ноги».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (7 ч.). 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 (5 ч.): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; повороты; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол (18 ч.): передвижения без мяча; ведение мяча на месте; ведение мяча в движении; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину; передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (12 ч.): подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.). Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Базовые акробатические элементы: висы, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
1.	Лёгкая атлетика Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры Овладение техникой спринтерского бега			Правила ТБ Комплекс утренней гимнастики
2.	Овладение техникой спринтерского бега			С.6-9
3.	Овладение техникой спринтерского бега			Комплекс ОРУ №1
4.	Эстафетный бег			Подтягивание на перекладине

5.	Эстафетный бег			С.9-11
6.	Спринтерский бег			Прыжки со скакалкой
7.	Бег по пересеченной местности			Комплекс ОРУ №1
8.	Бег по пересеченной местности			С.12-14
9.	Овладение техникой прыжка в длину			Прыжки со скакалкой
10.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			Упражнения на гибкость.
11.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			С.15-16
12.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			Упражнения для мышц брюшного пресса.
13.	Овладение техникой длительного бега			Правила игры в волейбол
14.	Овладение техникой длительного бега			С.17-21
15.	Овладение техникой длительного бега			Комплекс ОРУ № 2
16.	Равномерный бег			Жонглировать мячом
17.	Равномерный бег			С.22-26
18.	Равномерный бег			Правила игры в футбол

19.	Бег по пересеченной местности			Комплекс утренней гимнастики
20.	Бег по пересеченной местности			С.27-30
21.	Равномерный бег			Комплекс ОРУ № 2
22.	Равномерный бег			Комплекс ОРУ № 2
23.	Футбол Техника удара внутренней стороной стопы с места			Кроссовый бег
24.	Техника поворотов			С.31-33
25.	Передача мяча в парах, остановка мяча			Прыжки в длину с места
26.	Удар по катящемуся мячу			Кроссовый бег
27.	Ведение мяча змейкой Учебная игра			С.34-38
28.	Подвижные игры на основе баскетбол Ведения мяча			Комплекс ОРУ № 2
29.	Освоение способов подвижных игр			Сгибания и разгибания рук в упоре
30.	Броски мяча			С.39-42
31.	Броски мяча			Комплекс ОРУ № 3
32.	Броски мяча			Упражнения для развития брюшного пресса

33.	Комбинаций из основных элементов баскетбола			С.43-45
34.	Комбинаций из основных элементов баскетбола			Упражнения для развития мышц кора
35.	Ведение мяча на месте			Упражнения для развития мышц нижних конечностей
36.	Ведение мяча в движении			С.46-52
37.	Ведение мяча в движении			Подтягивания на перекладине
38.	Подвижные игры на основе баскетбола			Упражнения на развитие координационных способностей
39.	Подвижные игры на основе баскетбола			Подтягивания на перекладине
40.	Подвижные игры с элементами баскетбола			С.53-59
41.	Подвижные игры с элементами баскетбола			Упражнения на развитие координационных способностей
42.	Баскетбольная эстафета			Подтягивания на перекладине
43.	Передача мяча			С.60-62
44.	Передача мяча			Подтягивания на перекладине
45.	Комбинации из освоенных элементов			Комплекс ОРУ № 4

46.	Гимнастика с основами акробатики Повторный инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения			С.63-69
47.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка			Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
48.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка			Комплекс ОРУ № 4
49.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка			Дневник самоконтроля
50.	Группировка, перекаты			Комплекс ОРУ № 4
51.	Группировка, перекаты			С.69-76
52.	Освоение опорных прыжков			С.77-80
53.	Освоение опорных прыжков			Комплекс утренней гимнастики
54.	Висы			Комплекс ОРУ № 4
55.	Висы			Упражнения с гимнастической палкой
56.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений			Упражнения с элементами группировки
57.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок			С.81-96
58.	Освоение навыков равновесия			Кувырок вперед
59.	Освоение навыков равновесия			Кувырок назад

60.	Упражнения с предметами			Стойка на лопатках
61.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений			С.97-102
62.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений			Отжимания на брусьях
63.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений			С.103-107
64.	Подвижные игры с элементами волейбола Подвижные игры с элементами волейбола			Подтягивания на перекладине
65.	Подвижные игры с элементами волейбола			Правила игры в волейбол
66.	Подвижные игры с элементами волейбола			Правила игры в волейбол
67.	Подвижные игры с элементами волейбола			С.108-112
68.	Подвижные игры с элементами волейбола			Правила игры в волейбол
69.	Подвижные игры с элементами волейбола			Правила игры в волейбол
70.	Подвижные игры с элементами волейбола			С.113-119
71.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс утренней гимнастики
72.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс ОРУ № 5
73.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс утренней гимнастики

74.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс ОРУ № 5
75.	Подвижные игры с элементами волейбола			С.120-123
76.	Подвижные игры Подвижные игры, эстафеты с мячом			Комплекс утренней гимнастики
77.	Подвижные игры, эстафеты с мячом			Комплекс ОРУ № 5
78.	Подвижные игры, эстафеты со скакалкой			Комплекс ОРУ № 5
79.	Подвижные игры, эстафеты со скакалкой			Комплекс ОРУ № 5
80.	Подвижные игры, эстафеты с обручем			С.124-127
81.	Подвижные игры, эстафеты с обручем			Комплекс ОРУ № 5
82.	Подвижные игры			Комбинации элементов игр
83.	Лёгкая атлетика Равномерный бег			Жонглировать мячом
84.	Равномерный бег			Игра в стенку
85.	Равномерный бег			Стандартные положения
86.	Равномерный бег			Правила игры в футбол
87.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			Комплекс ОРУ № 5
88.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			Прыжки в длину с места
89.	Равномерный бег			Прыжки в длину с места
90.	Равномерный бег			Метание мяча

91.	Овладение техникой спринтерского бега			Комплекс ОРУ № 5
92.	Овладение техникой спринтерского бега			Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
93.	Эстафетный бег			Комплекс ОРУ № 6
94.	Эстафетный бег			Комплекс ОРУ № 6
95.	Спринтерский бег			Прыжки со скакалкой
96.	Спринтерский бег			Комплекс ОРУ № 6
97.	Овладение техникой прыжка в длину			Упражнения на пресс
98.	Овладение техникой прыжка в длину			Прыжки со скакалкой
99.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			Комплекс ОРУ № 6
100.	Овладение техникой прыжка в длину			Упражнения на пресс
101.	Овладение техникой прыжка в длину			Комплекс ОРУ № 7
102.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			Упражнения на гибкость

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа для 4-х классов разработана на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования, примерной основной образовательной программы МОУ СШ № 117, программы «Физическая культура». Рабочая программа введена в действие Приказом МОУ СШ № 117 от 31.08.2021 г. № 185. Учебники «Физическая культура. 1-4 классы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2019 г., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2014 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.
2. В. И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС.– М. «Просвещение», 2019 г.

Общая характеристика предмета

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 часа в неделю 102 часа.

Требования к результатам освоения программы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Легкая атлетика (42ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; бег по пересеченной местности; челночный бег; бег в среднем темпе на 1000 метров; высокий старт с последующим ускорением; бег с передачей эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; в длину способом «согнув ноги».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель, на дальность, на скорость попадания.

Подвижные и спортивные игры (7 ч.). 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 (5 ч.): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; передвижение мяча; стойки; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол (18 ч.): передвижения без мяча; ведение мяча на месте; ведение мяча в движении; ведение мяча с изменением направления; броски мяча в корзину; передача мяча; ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (12 ч.): подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.). Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Базовые акробатические элементы: висы, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Упражнения: на формирование осанки, на развитие ловкости и координации, на развитие гибкости. Передвижения по намеченным ориентирам.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
1.	Лёгкая атлетика Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Овладение техникой спринтерского бега			Правила ТБ Комплекс утренней гимнастики
2.	Овладение техникой спринтерского бега			С.6-9
3.	Овладение техникой спринтерского бега			Разработать собственный комплекс ОРУ № 1 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
4.	Эстафетный бег			Подтягивание на перекладине
5.	Бег на 1000 м			С.9-11
6.	Бег на 1000 м			Комплекс ОРУ №1

7.	Бег по пересеченной местности			Комплекс ОРУ №1
8.	Бег по пересеченной местности			С.12-14
9.	Овладение техникой прыжка в длину			Прыжки со скакалкой
10.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			Комплекс ОРУ №1
11.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			С.15-16
12.	Прыжок в длину с разбега Метание мяча			Упражнения для мышц брюшного пресса.
13.	Овладение техникой бега с ускорением на 60 м с низкого старта			Комплекс ОРУ №1
14.	Овладение техникой бега с ускорением на 60 м с низкого старта			С.17-21
15.	Овладение техникой бега с ускорением на 60 м с низкого старта			Комплекс ОРУ №1
16.	Равномерный бег			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
17.	Равномерный бег			С.22-26
18.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
19.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики			Комплекс утренней гимнастики
20.	Бег по пересеченной местности			С.27-30
21.	Равномерный бег			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
22.	Равномерный бег			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
23.	Футбол Техника удара внутренней стороной стопы с места			Кроссовый бег
24.	Техника поворотов и стоек			С.31-33

25.	Передача мяча в парах и тройках, остановка мяча			Разработать собственный комплекс ОРУ № 2 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
26.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу			Кроссовый бег
27.	Ведение мяча змейкой Учебная игра			С.34-38
28.	Подвижные игры на основе баскетбол Ведения мяча			Комплекс ОРУ № 2
29.	Освоение способов подвижных игр			Сгибания и разгибания рук в упоре
30.	Броски мяча			С.39-42
31.	Передача мяча в парах			Комплекс ОРУ № 2
32.	Передача мяча в тройках			Упражнения для развития брюшного пресса
33.	Имитация упражнений без мяча			С.43-45
34.	Комбинаций из основных элементов баскетбола			Упражнения для развития мышц кора
35.	Ведение мяча на месте			Упражнения для развития мышц нижних конечностей
36.	Ведение мяча в движении			С.46-52
37.	Ловля мяча			Комплекс ОРУ № 2
38.	Подвижные игры на основе баскетбола			Упражнения на развитие координационных способностей
39.	Ловля мяча с последующей передачей			С. 46-52
40.	Ловля мяча с последующей передачей			С.53-59
41.	Подвижные игры с элементами баскетбола			Упражнения на развитие координационных способностей
42.	Баскетбольная эстафета			Комплекс ОРУ № 2
43.	Передача мяча			С.60-62
44.	Передача мяча			Подтягивания на перекладине

45.	Комбинации из освоенных элементов			Комплекс ОРУ № 2
46.	Гимнастика с основами акробатики Повторный инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения			С.63-69
47.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике			Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
48.	Строевые упражнения Общая физическая подготовка			Разработать собственный комплекс ОРУ № 3 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
49.	Строевые упражнения Общая физическая подготовка			Дневник самоконтроля
50.	Группировка, перекаты			Комплекс ОРУ № 3
51.	Группировка, перекаты			С.69-76
52.	Передвижения по намеченным ориентирам			Упражнения с обручем
53.	Освоение опорных прыжков			С. 77-80
54.	Висы			Комплекс ОРУ № 3
55.	Висы			Упражнения с гимнастической палкой
56.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений			Упражнения с элементами группировки
57.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок			С.81-96
58.	Передвижения по намеченным ориентирам			Кувырок вперед
59.	Освоение навыков равновесия			Кувырок назад
60.	Упражнения с предметами			Стойка на лопатках
61.	Упражнения в партере			С.97-102
62.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений			Упражнения на развитие гибкости с использованием скакалки
63.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений			С.103-107

64.	Подвижные игры с элементами волейбола Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс ОРУ № 3
65.	История рождения и развития волейбола			Правила игры в волейбол
66.	Подвижные игры с элементами волейбола			Придумать собственную подвижную игру на развитие одного из основных физических качеств
67.	Подвижные игры с элементами волейбола			С.108-112
68.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс ОРУ № 3
69.	Имитация подачи мяча			Комплекс ОРУ № 3
70.	Подвижные игры с элементами волейбола			С.113-119
71.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс утренней гимнастики
72.	Подвижные игры с элементами волейбола			Разработать собственный комплекс ОРУ № 4 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
73.	Подвижные игры с элементами волейбола			Придумать собственную подвижную игру на развитие одного из основных физических качеств
74.	Подвижные игры с элементами волейбола			Комплекс ОРУ № 4
75.	Подвижные игры с элементами волейбола			С.120-123
76.	Подвижные игры Подвижные игры, эстафеты с мячом			Комплекс утренней гимнастики
77.	Подвижные игры с флажками			Придумать собственную подвижную игру на развитие одного из основных физических качеств

78.	Подвижные игры на внимание			Разработать собственный комплекс ОРУ № 5 (разминка, утренняя гимнастика, зарядка)
79.	Подвижные игры, эстафеты со скакалкой			Комплекс ОРУ № 5
80.	Подвижные игры, эстафеты с обручем			С.124-127
81.	Подвижные игры на внимание			Придумать собственную подвижную игру на развитие одного из основных физических качеств
82.	Подвижные игры			Комбинации элементов игр
83.	Лёгкая атлетика Равномерный бег			Комплекс ОРУ № 5
84.	Равномерный бег			Игра в стенку
85.	Метание мяча на скорость попадания			Стандартные положения
86.	Метание мяча на скорость попадания			Правила игры в футбол
87.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			Комплекс ОРУ № 5
88.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			Прыжки в длину с места
89.	Равномерный бег			Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости
90.	Метание мяча на скорость попадания			Метание мяча
91.	Овладение техникой спринтерского бега			Комплекс ОРУ № 5
92.	Овладение техникой спринтерского бега			Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости
93.	Эстафетный бег			Упражнения на развитие силы
94.	Эстафетный бег			Разработать собственный комплекс ОРУ № 6 (утренняя гимнастика)

95.	Спринтерский бег			Прыжки со скакалкой
96.	Спринтерский бег			Комплекс ОРУ № 6
97.	Овладение техникой прыжка в длину			Упражнения на пресс
98.	Овладение техникой прыжка в длину			Прыжки со скакалкой
99.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости
100.	Метание мяча на скорость попадания			Упражнения на пресс
101.	Овладение техникой прыжка в длину			Комплекс ОРУ № 6
102.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность			Упражнения на гибкость