

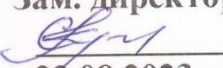
МБОУ СОШ №1 п. Клетня Брянской области имени генерал-майора авиации Г.П. Политыкина

**Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования**

Рассмотрено

**Методическое объединение
учителей начальных классов
Протокол №1
от 23.08.2023 г.**

Согласовано

**Зам. директора по УР
 С.В. Кравцова.
23.08.2023 г.**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Срок освоения 4 года (с 1 по 4 класс)**

Выписка верна 23.08.2023

Директор:  Н. В. Касацкая



**Составили
учителя физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федеральной рабочей программы начального общего образования по дисциплине «Физическая культура» 1-4 класс

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

В соответствии с учебным планом

В 1-4 классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах

направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней

жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	28
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	На каждом уроке
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	На каждом уроке
1.2	Осанка человека	На каждом уроке
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	На каждом уроке
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
2.2	Легкая атлетика	24
2.3	Подвижные и спортивные игры	30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

Учащиеся должны демонстрировать:

1 КЛАСС

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	6.2	6.9	7.0	6.7	7.4	7.5
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	140	115	100	130	110	90
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+6	+3	+1	+7	+5	+3
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	12	6	4	10	5	3
Силовые	Отжимание в упоре лежа	10	8	5	8	5	3
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	30	25	15	20	15	12
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	40	30	20	50	40	30
Силовые	Подтягивания из виса (раз)	4	2	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Силовые	Метание мяча 150 гр	20	15	10	15	10	5

Учащиеся должны демонстрировать:

3 КЛАСС

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.7	7.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	130	120	160	135	110
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, раз	16	11	9	13	8	6
Силовые	Отжимание в упоре лежа	12	10	6	9	6	4
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	33	30	20	25	20	16
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	70	60	40	75	65	50
Силовые	Подтягивания из вися (раз)	5	3	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	18	15	12	15	12	10
Силовые	Метание мяча 150 гр	27	22	15	17	14	9

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть					
1.		Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
2.		ОРУ. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	1	www.gto.ru
3.		ОРУ. Беговые упражнения.	1		www.gto.ru
4.		ОРУ. Бег 1000 м.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1		www.gto.ru
6.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1		www.gto.ru
8.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	
9.		ОРУ. Наклон вперед из положения стоя, сидя. Подвижные игры.	1	1	www.gto.ru
10.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		www.gto.ru
11.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	www.gto.ru

12.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	РЭШ
13.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
14.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		
15.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
16.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
17.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
18.		ОРУ. Подвижные игры.	1		
2 четверть					
19.		Организационно-методические указания. Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Физические качества	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
20.		ОРУ. Кувырок вперед.	1		
21.		ОРУ. Стойка на лопатках, мост	1		
22.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		РЭШ
23.		ОРУ. Стойка на голове.	1		РЭШ
24.		ОРУ. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
25.		ОРУ. Различные виды перелезаний	1		
26.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		
27.		ОРУ. Прыжки в скакалку.	1		

28.		ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		
29.		ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
30.		ОРУ. Лазанье по канату. Вращение обруча	1		РЭШ
31.		ОРУ. Лазанье по канату.	1		РЭШ
32.		ОРУ. Круговая тренировка	1		
3 четверть					
33.		ТБ на уроках подвижными играми. Правила в игре, их значение. Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком», эстафеты с мячами.	1		РЭШ
34.		Подвижная игра «Ловишка с лентой», беговые упражнения, эстафеты	1		
35.		Подвижная игра «Ловишка с лентой», беговые упражнения, эстафеты	1		
36.		Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком», эстафеты с мячами.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
37.		Подвижная игра «Мышеловка». Школа мяча.	1		
38.		Подвижная игра «Мышеловка». Школа мяча.	1		
39.		Школа мяча. Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.	1		РЭШ
40.		Школа мяча. Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.	1		
41.		Совершенствование передачи волейбольного мяча в парах.	1		

		Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.			
42.		Совершенствование передачи волейбольного мяча в парах. Броски мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	1		
43.		Обучение -броскам мяча через сетку из зоны подачи; - подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи; -подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1		
44.		Обучение -броскам мяча через сетку из зоны подачи; - подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи; -подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1		
45.		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1		
46.		Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1		http://ru.sport-wiki.org/
47.		Обучение -передачам баскетбольного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы в паре. - упражнениям с мячом у стены	1		

48.		Обучение -передачам баскетбольного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы в паре. - упражнениям с мячом у стены	1		
49.		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в корзину после ведение различными способами.	1		
50.		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в корзину после ведение различными способами.	1		
51.		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в корзину после ведение различными способами.			
52.		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в корзину после ведение различными способами.			
4 четверть					
53.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
54.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах в движение. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		www.gto.ru
55.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	www.gto.ru
56.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

57.		ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		www.gto.ru
58.		ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		http://ru.sport-wiki.org/
59.		ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	1	1	www.gto.ru
60.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	1	
61.		ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	1	1	
62.		ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1	1	
63.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	
64.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	
65.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
66.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
67.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
68.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
Всего часов			68	10	

Учащиеся должны демонстрировать:

4 КЛАСС

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30м с низкого старта, с.	5.1	6.7	6.8	5.3	6.7	7.0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	130	120	160	135	110
Выносливость	Бег 1000 м, мин. (м.), 500м, мин. (д.)	без учёта времени					
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине , раз	16	11	9	13	8	6
Силовые	Отжимание в упоре лежа	12	10	6	9	6	4
Силовые	Подъем туловища за 1 минуту(пресс), раз	33	30	20	25	20	16
Скоростные	Прыжки на скакалке за 1 мин, раз	70	60	40	75	65	50
Силовые	Подтягивания из виса (раз)	5	3	1			
Силовые	Метание в цель с 6 м/ 5 попыток	18	15	12	15	12	10
Силовые	Метание мяча 150 гр	27	22	15	17	14	9

№ п/п	Дата проведения	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Тестовые нормативы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 четверть					
1.		Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности.	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
2.		ОРУ. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	1	www.gto.ru
3.		ОРУ. Беговые упражнения.	1		www.gto.ru
4.		ОРУ. Бег 1000 м.	1		РЭШ
5.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1		www.gto.ru
6.		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	РЭШ
7.		ОРУ. Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры.	1		www.gto.ru
8.		ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	
9.		ОРУ. Наклон вперед из положения стоя, сидя. Подвижные игры.	1	1	www.gto.ru
10.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		www.gto.ru

11.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	www.gto.ru
12.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	РЭШ
13.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
14.		ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1		
15.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
16.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
17.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
18.		ОРУ. Подвижные игры.	1		

2 четверть

19.		Организационно-методические указания. Инструктаж по Т. Б. на уроках гимнастики. Физические качества	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
20.		ОРУ. Кувырок вперед.	1		
21.		ОРУ. Стойка на лопатках, мост	1		
22.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		РЭШ
23.		ОРУ. Стойка на голове.	1		РЭШ
24.		ОРУ. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1		
25.		ОРУ. Различные виды перелезаний	1		
26.		ОРУ. Круговая тренировка.	1		

27.		ОРУ. Прыжки в скакалку.	1		
28.		ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		
29.		ОРУ. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		
30.		ОРУ. Лазанье по канату. Вращение обруча	1		РЭШ
31.		ОРУ. Лазанье по канату.	1		РЭШ
32.		ОРУ. Круговая тренировка	1		
3 четверть					
33.		Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».	1		РЭШ
34.		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1		
35.		ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Разучивание игры «Овладей мячом»	1		
36.		ОРУ. Броски мяча в кольцо. Разучивание игры «Снайперы».	1		РЭШ http://ru.sport-wiki.org/
37.		ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Подвижная игра «Защита укрепления».	1		
38.		ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Игра «Не дай мяч водящему».	1		

39.		ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель».	1		РЭШ
40.		ОРУ. Тактические действия в защите. Игра в мини-баскетбол.	1		
41.		ОРУ. Тактические действия в нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		
42.		ОРУ. Технические действия игрока. Эстафеты с мячами.	1		
43.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Повторение игры «Перестрелка»	1		
44.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах у стены. Эстафеты	1		
45.		ОРУ. Подвижная игра «Осада города»	1		
46.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах	1		http://ru.sport-wiki.org/
47.		ОРУ. Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
48.		ОРУ. Передачи мяча снизу и сверху двумя руками через сетку.	1		
49.		ОРУ. Подвижная игра «Пионербол»	1		
50.		ОРУ. Упражнения с мячом	1		
51.		ОРУ. Волейбольные упражнения			
52.		ОРУ. Обобщающий урок по волейболу			
4 четверть					
53.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты. Развитие	1		

		скоростно-силовых способностей.			
54.		ОРУ. Броски и ловля мяча в парах в движение. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		www.gto.ru
55.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	www.gto.ru
56.		ОРУ. Ведение мяча Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
57.		ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		www.gto.ru
58.		ОРУ. Упражнения и подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		http://ru.sport-wiki.org/
59.		ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Подвижные игры.	1	1	www.gto.ru
60.		ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	1	
61.		ОРУ. Наклон вперед из положения сидя. Подвижные игры.	1	1	
62.		ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	1	
63.		ОРУ. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	1	
64.		ОРУ. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры.	1	1	

65.		ОРУ. Подъем туловища за 1 минуту (пресс). Подвижные игры.	1	1	
66.		ОРУ. Прыжки на скакалке за 1 мин. Подвижные игры.	1	1	
67.		ОРУ. Метание в цель с 6 м/ 5 попыток. Подвижные игры.	1	1	
68.		ОРУ. Метание мяча 150 гр. Подвижные игры.	1	1	
Всего часов			68	10	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

www.gto.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)