

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классы

### Планируемые предметные результаты

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<b>I. Знания о физической культуре</b>				
<b>Выпускник научится:</b>				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр		+	+	+
Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств		+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности			+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств			+	+
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».		+	+	+
Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость).			+	+
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	+	+	+	+
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)			+	+
<i>Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта</i>	+	+	+	+
<i>Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>	+	+	+	+
<i>Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</i>			+	+
<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>				
<i>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью</i>	+	+		
<i>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью</i>			+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности</i>				+
<i>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья</i>	+	+	+	+
<i>Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности</i>		+	+	+
<i>Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья</i>			+	+
<i>Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности</i>				+
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>				
<b>Выпускник научится:</b>				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
<b><i>Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i></b>			+	+
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>				
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики</i>		+	+	
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий</i>			+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития</i>		+	+	+
<i>Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств</i>			+	+
<i>Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</i>	+	+		
<i>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества</i>			+	+
<i>Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</i>	+	+	+	+
<b>III. Физическое совершенствование</b>				
<b>Выпускник научится:</b>				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)	+	+	+	+
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>				
<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</i>	+	+	+	+
<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</i>		+	+	+
<i>играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам</i>			+	+
<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</i>	+	+	+	+
<i>выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки</i>	+	+		
<i>плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)</i>			+	+
<i>выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)</i>	+	+		
<i>выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.</i>			+	+
<i>выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках</i>	+			
<i>выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;</i>		+	+	+
<i>подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,</i>			+	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	КЛАСС			
	1	2	3	4
<i>пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)</i>				+

## 1 класс

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- *знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;*
- *знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);*
- *организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

– *знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;*

– *знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);*

– *организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;

– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;*

– *вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;*

– *отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);



– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).*

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

– характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

– характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- *знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;*
- *знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);*
- *знать спортивные школы Челябинской области;*
- *организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;

- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
  - оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
  - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
  - Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
  - выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
  - *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
  - *играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.*

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
  - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
  - ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
  - демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
  - ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
  - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
  - **знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;**
  - **знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);**
  - **знать спортивные школы Челябинской области;**
  - **организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.**
- Выпускник получит возможность научиться:*
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
  - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
  - понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
  - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
  - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
  - планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;

– планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;  
– отбирать упражнения для комплексов физкультурминуток;  
– выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультурминуток;  
– 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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;

– правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;

– **отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;**

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

– измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;

– вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

– вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

– отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);

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

– выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);

– выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

– выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

(с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

### Знания о физической культуре

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

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

*Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.*

*Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.*

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).*

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности



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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). *Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала.*

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

***Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

***Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).***

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «**Физическая культура**» (1-4 класс)

Издательство «**Просвещение**»

**1 класс (99 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела/тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание НРЭО</b>	<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>
<b>1. Основы знаний (2 часа)</b>				
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
<b>2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>				
3.	Самостоятельные занятия	1		<u>Практическая работа</u>
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
5.	Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов	
<b>3. Физическое совершенствование</b>				
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>				
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	2 ч.		
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>3.2.1. Лёгкая атлетика (21 час)</b>				
7.	Беговая подготовка	5		
8.	Спринтерский бег	5		<u>Тестовые упражнения</u>
9.	Метание мяча	4		
10.	Прыжки	4		
11.	Длительный бег	3		<u>Тестовые упражнения</u>
<b>3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (23 часа)</b>				
12.	Строевые упражнения	4		
13.	Акробатические упражнения	5		
14.	Висы и упоры	4		
15.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	3		
16.	Упражнения на равновесие	3		
17.	Танцевальные упражнения.	4		
<b>3.2.3. Лыжная подготовка (22 часа)</b>				
18.	Строевые упражнения, повороты на месте	3ч.		
19.	Ступающий и скользящий шаг	9		<u>Тестовые упражнения</u>
20.	Спуски со склона и подъём на склон	5	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
21.	Подвижные игры на лыжах	5		
<b>3.2.4. Подвижные и спортивные игры (22 часа)</b>				

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
22.	Национальные подвижные игры	5ч.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	
23.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5		
24.	Подвижные игры с элементами футбола.	5		
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7		
<b>3.2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (4 часа)</b>				
26.	Тестирование	1		<u>Тестовые упражнения</u>
27.	Круговая тренировка	1		
28.	Полоса препятствий	2		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «**Физическая культура**» (1-4 класс)

Издательство «**Просвещение**»

**2 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Количес т во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
<b>1. Основы знаний (2 часа)</b>				
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.	
<b>2. Способы физкультурной деятельности (4 часа)</b>				
3.	Самостоятельные занятия	1		<u>Практическая работа</u>
4..	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
5..	Самостоятельные игры и развлечения	2	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Скок -	



№ п/п	Тема раздела / тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			перескок»; башкирские игры - «Стрелок»; русские народные игры - «Пол, нос, потолок»; Проведение подвижных игр Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.	
<b>3. Физическое совершенствование</b>				
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>				
6..	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	3ч.		
<b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>3.2.1. Лёгкая атлетика (15 часов)</b>				
7..	Беговая подготовка	3		
8..	Спринтерский бег	2		<u>Тестовые упражнения</u>
9..	Метание мяча	3		
10.	Прыжки	4		
11.	Длительный бег	3		<u>Тестовые упражнения</u>
<b>3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (10 часов)</b>				
12.	Строевые упражнения	2		
13.	Акробатические упражнения	3		
14.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	2		
15.	Упражнения на равновесие	1		
16.	Танцевальные упражнения.	1		
17.	Висы и упоры	1		
<b>3.2.3. Лыжная подготовка (13 часов)</b>				
18.	Строевые упражнения, повороты на месте	3		
19.	Ступающий и скользящий шаг	4		<u>Тестовые упражнения</u>
20.	Спуски со склона и подъём на склон	3		
21.	Подвижные игры на лыжах	3	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности	

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Количество во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			(лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
<b>3.2.4. Подвижные и спортивные игры(16 часов)</b>				
22.	Национальные подвижные игры	5	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй»; «Мяч в корзину»; «Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	
23.	Подвижные игры с элементами волейбола	3		
24.	Подвижные игры с элементами футбола	3		
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола	5		<u>Стандартизированная контрольная работа</u>
<b>3.2.5. Прикладно-ориентированная деятельность (5 часов)</b>				
26.	Тестирование	2		<u>Тестовые упражнения</u>
27.	Круговая тренировка	2		
28.	Полоса препятствий	1		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «**Физическая культура**» (1-4 класс)

Издательство «**Просвещение**»

**3 класс (68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела / тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание НРЭО</b>	<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>
<b>1. Основы знаний (2 часа)</b>				
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.	
<b>2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>				
3.	Самостоятельные занятия	1		<u>Практическая работа</u>
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		<u>Проектная задача</u>
5.	Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности. Организация и	

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
<b>3. Физическое совершенствование</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 часа)</b>				
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	2		
<b>3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>3.2.1. Лёгкая атлетика (15 часов)</b>				
7.	Спринтерский бег	3		<u>Тестовые упражнения</u>
8.	Метание мяча	2		
9.	Прыжки	5		
10.	Длительный бег	5		<u>Тестовые упражнения</u>
<b>3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b>				
11.	Строевые упражнения	4		
12.	Акробатические упражнения	3		
13.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	3		
14.	Упражнения на равновесие	2		
15.	Танцевальные упражнения.	1		
16.	Висы и упоры	1		
<b>3.2.3. Лыжная подготовка (12 часов)</b>				
17.	Строевые упражнения, повороты на месте	3		
18.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	5	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине:особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	<u>Тестовые упражнения</u>

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
19.	Спуски со склона и подъём на склон	2	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма.	
20.	Подвижные игры на лыжах	2		
<b>3.2.4. Подвижные и спортивные игры (16 часов)</b>				
21.	Национальные подвижные игры	3	Национальная подвижная игра лапта.	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола.	3		
23.	Подвижные игры с элементами футбола.	3		
Подвижные игры на основе баскетбола.				
24.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2		
25.	Передачи мяча	3		
26.	Ведение мяча	2		<u>Стандартизированная контрольная работа</u>
<b>3.2.5. Прикладно-ориентированная деятельность (4 часа)</b>				
27.	Тестирование	2		<u>Тестовые упражнения</u>
28.	Круговая тренировка	1		
29.	Полоса препятствий	1		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)

Издательство «Просвещение»

**4 класс (68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела/тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание НРЭО</b>	<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>
<b>1. Основы знаний (2 часа)</b>				
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
<b>2. Способы физкультурной деятельности (5 часов)</b>				
3.	Самостоятельные занятия	1		<u>Практическая работа</u>
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2		<u>Проектная задача</u>
5.	Самостоятельные игры и развлечения	2	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
<b>3. Физическое совершенствование</b>				
<b>3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность(2 часа)</b>				
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	2		
<b>3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>3.2.1. Лёгкая атлетика (14 часов)</b>				
7.	Спринтерский бег	3		<u>Тестовые упражнения</u>
8.	Метание мяча	2		
9.	Прыжки	5		
10.	Длительный бег	4		<u>Тестовые упражнения</u>
<b>3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (10 часов)</b>				
11.	Строевые упражнения	2		
12.	Акробатические упражнения	3		
13.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	1		
14.	Упражнения на равновесие	2		
15.	Танцевальные упражнения.	1		
16.	Висы и упоры	1		
<b>3.2.3.Лыжная подготовка (11 часов)</b>				
17.	Строевые упражнения, повороты на месте	3		
18.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	5	Передвижения скольльзящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка,	<u>Тестовые упражнения</u>

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			села)	
19.	Спуски со склона и подъём на склон	2	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
20.	Подвижные игры на лыжах	1		
<b>3.2.4. Подвижные и спортивные игры (19 часов)</b>				
21.	Национальные подвижные игры	4	Национальная подвижная игра лапта.	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
23.	Подвижные игры с элементами футбола.	4		
Подвижные игры на основе баскетбола				
24.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2		
25.	Передачи мяча	2		
36.	Ведение мяча	2		<u>Стандартизированная контрольная работа</u>
37.	Броски мяча в кольцо	3		
<b>3.2.5. Прикладно-ориентированная деятельность (5 часов)</b>				
28.	Тестирование	1		<u>Тестовые упражнения</u>
29.	Круговая тренировка	3		
30.	Полоса препятствий	1		



