

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной

школе должны быть достигнуты определенные результаты.

1. **класс**

**Личностные результаты**

* формирование внутренней позиции школьника;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* оценивать правильность выполнения действия;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Познавательные**

* осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий;
* выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

**Коммуникативные**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения
* интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения
* демонстрировать уровень физической подготовленности

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* изменять направления и скорость движения различными способам;
* составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
* составлению комплексов утренней зарядки;
* выполнять тестовые нормативы по общей физической подготовке (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | *Таблица 1* | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные |  |  | Уровень | |  |  |
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |
| Подтягивание на | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| низкой перекладине из |  |  |  |  |  |  |
| виса лежа, кол-во раз |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – | 116 – | 113 – 115 | 95 – 112 |
| места, см |  |  | 114 | 118 |  |  |
| Наклон вперед, не | Достать | Достать | Коснуть | Достать | Достать | Коснутьс |
| сгибая ног в коленях | пол | пол | ся | пол | пол | я |
|  | ладонями | пальцами | пальцам | ладоням | пальцами | пальцами |
|  |  |  | и пола | и |  | пола |
| Бег 30 м с высокого | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м |  |  | Без учета времени | |  |  |

* + 1. **класс.**

**Личностные результаты**

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



**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
* умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Познавательные**

* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
* отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
* формирование действия моделирования;
* осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
* осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
* осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные**

* рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

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

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* правилам выполнения закаливающих процедур,
* общим правилам определения уровня развития физических качеств;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
* выполнять тестовые нормативы по общей физической подготовке (см. табл. 2).

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | Уровень |  |  |  |  |  |
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в | 14—16 | 8—13 | 5—7 | 13—15 | 8—12 | 5—7 |
| висе лежа |  |  |  |  |  |  |
| согнувшись, кол- |  |  |  |  |  |  |
| во раз |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с | 143—150 | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| места, см |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, не | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться |
| сгибая ног в | лбом | ладонями | пальцами | лбом | ладонями | пальцами |
| коленях | колен | пола | пола | колен | пола | пола |
| Бег 30 м с | 6,0—5,8 | 6,7—6,1 | 7,0—6,8 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| высокого старта, с |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м | Без учета времени | |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах | Без учета времени | |  |  |  |  |
| 1 км |  |  |  |  |  |  |

1. **класс.**

**Личностные результаты**

* положительное отношение к урокам физической культуры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.
* продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

**Коммуникативные**

* рассказыватьо физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* выполнять тестовые нормативы по общей физической подготовке (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | *Таблица 3* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные | Уровень |  |  |  |  |  |
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| висе лежа |  |  |  |  |  |  |
| согнувшись, кол- |  |  |  |  |  |  |
| во раз |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| места, см |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, не | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться |
| сгибая ног в | лбом | ладонями | пальцами | лбом | ладонями | пальцами |
| коленях | колен | пола | пола | колен | пола | пола |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30 м с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| высокого старта, с |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м | Без учета времени. | |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах | Без учета времени. | |  |  |  |  |
| 1 км |  |  |  |  |  |  |

* 1. **класс**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
* формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
* адекватно оценивать собственное поведение.

**Познавательные**

* формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные**

* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
* адекватно оценивать поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные**

*Учащиеся научатся:*

* характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять, передвижения на лыжах;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке ГТО (см. табл. 4).

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | Уровень |  |  |  |  |  |
| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| висе, кол-во раз |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| висе лежа |  |  |  |  |  |  |
| согнувшись, кол- |  |  |  |  |  |  |
| во раз |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с | 160—165 | 150—159 | 145—149 | 150—155 | 140—149 | 130—139 |
| места, см |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться |
| не сгибая ног в | лбом | ладонями | пальцами | лбом | ладонями | пальцами |
| коленях | колен | пола | пола | колен | пола | пола |
| Бег 30 м с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| высокого старта, |  |  |  |  |  |  |
| с |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, мин. с | Без учёта времени | |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах | Без учёта времени | |  |  |  |  |
| 1 км, мин. с |  |  |  |  |  |  |

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

**Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.**

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.
2. . Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.
3. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.
   * соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В МБОУ ООШ№10

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды |  | Мальчики |  |  |  | Девочки |  |  |
| Бронзовы | Серебрян | Золотой |  | Бронзовый | Серебрян | Золотой |  |
| п/ | испытаний |  |  |
| й знак | ый знак | знак |  | знак | ый знак | Знак |  |
| п | (тесты) |  |  |
|  | Обязательные испытания (тесты) | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Челночный |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | бег 3х10 м | 10,4 | 10,1 | 9,2 |  | 10,9 | 10,7 | 9,7 |  |
| 1. | (сек) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или бег на | 6,9 | 6,7 | 5,9 |  | 7,2 | 7,0 | 6,2 |  |
|  | 30 м (сек) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Смешанное | Без учета | Без учета | Без учета |  | Без учета | Без учета | Без учета |  |
| 2. | передвижен |  |  |
| времени | времени | времени |  | времени | времени | времени |  |
|  | ие (1 км) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | места | 115 | 120 | 140 |  | 110 | 115 | 135 |  |
| толчком |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | двумя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ногами (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивани |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | е |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | из виса на | 2 | 3 | 4 |  | – | – | – |  |
|  | высокой |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подтягивани |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | е из виса |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лежа на | 5 | 6 | 13 |  | 4 | 5 | 11 |  |
|  | низкой |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание и |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | рук в упоре | 7 | 9 | 17 |  | 4 | 5 | 11 |  |
|  | лежа на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вперед из |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | положения | Достать | Достать | Достать |  | Достать | Достать | Достать пол |  |
| 6. | стоя с | пол | пол | пол |  | пол | пол |  |
|  | ладонями |  |
|  | прямыми | пальцами | пальцами | ладонями |  | пальцами | пальцами |  |
|  |  |  |  |
|  | ногами на |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | полу |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Испытания (тесты) по выбору | | | | |  |  |  |
|  | Метание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | теннисного |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | мяча в цель | 2 | 3 | 4 | 2 |  | 3 | 4 |  |  |
|  | (кол-во |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | попаданий) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | II СТУПЕНЬ | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс) | | | | |  |  |  |  |
|  | **Виды испытаний (тесты) и нормы** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Виды |  | Мальчики |  |  |  | Девочки |  |  |  |
| Бронзовы | Серебрян | Золотой | Бронзовы |  | Серебрян | Золотой |  |  |
| п/ | испытаний |  |  |  |
| й знак | ый знак | знак | й знак |  | ый знак | Знак |  |  |
| п | (тесты) |  |  |  |
|  | Обязательные испытания (тесты) | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на 60 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 |  | 12,3 | 11,0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег на 1 км | 7,10 | 6,10 | 4,50 | 6,50 |  | 6,30 | 6,00 |  |  |
| (мин., сек.) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | длину с | 190 | 220 | 290 | 190 |  | 200 | 260 |  |  |
|  | разбега (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | или прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в длину с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | места | 130 | 140 | 160 | 125 |  | 130 | 150 |  |  |
|  | толчком |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | двумя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ногами (см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивани |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | е из виса на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | высокой | 2 | 3 | 5 | – |  | – | – |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | или |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подтягивани |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | е из виса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лежа на | – | – | – | 7 |  | 9 | 15 |  |  |
|  | низкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | разгибание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | рук в упоре | 9 | 12 | 16 | 5 |  | 7 | 12 |  |  |
|  | лежа на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (кол-во раз) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вперед из | Достать | Достать | Достать | Достать |  | Достать | Достать |  |  |
|  | положения |  |  |  |
| 6. | пол | пол | пол | пол |  | пол | пол |  |  |
| стоя с |  |  |  |
|  | пальцами | пальцами | ладонями | пальцами | пальцами | | ладонями |  |  |
|  | прямыми |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ногами на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | полу |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Испытания (тесты) по выбору | | |  |  |
|  | Метание |  |  |  |  |  |  |
| 7. | мяча весом | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
|  | 150 г (м) |  |  |  |  |  |  |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Временной объем в |  |
| п/п | Виды двигательной деятельности | неделю, не менее |  |
|  |  | (мин) |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |  |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |  |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |  |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по |  |  |
|  | легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным | 90 |  |
|  | играм, в группах общей физической подготовки, участие в |  |
|  |  |  |
|  | спортивных соревнованиях |  |  |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой |  |  |
|  | (с участием родителей), в том числе подвижными играми и | 90 |  |
|  | другими видами двигательной деятельности |  |  |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

По окончании изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание учебного предмета**

1. **класс:**

**Знания о физической культуре**

1. **Что такое физическая культура.**

- физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями,

закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом

* + связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

1. **Как возникли физические упражнения**
   * связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.
     + значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.
2. **Чему обучают на уроках физкультуры.**

- виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры

(баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика;

* как передвигаются животные;
* как передвигается человек;

1. **Физические качества**

* характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

**Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.**

* **игры на свежем воздухе** (одежда для игр и прогулок;подбор одежды в зависимости отпогодных условий)

-**подвижные игры** (подвижные игры, их значение для физического развития, самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалок)

* **режим дня** (что такое режим дня;режим дня как план основных дел намеченных надень.Составление индивидуального режима дня по образцу.)
* **утренняя зарядка**(утренняя зарядка и её значение для организма человека.Основныечасти тела человека, упражнения утренней зарядки)
* **физкультминутка** (физкультминутка и её значение для организма человека.упражнениявходящие в комплекс физкультминуток)
* **личная гигиена** (личная гигиена,её основные процедуры.Связь личной гигиены создоровьем человека.)
* **осанка** (что такое осанка,основные признаки правильной и не правильной осанки)
* **упражнения для осанки** (упражнения для формирования правильной осанки,их отличиеот других физических упражнений, упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища)
* **как составлять комплекс утренней зарядки**
* **подвижные игры (**правила и игровые действия подвижных игр для общефизическогоразвития для каждого раздела)

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр(наспортивных площадках, спортивных залах и бассейнах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений дляутренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приемы.*Поворотыкругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», «На право!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали»,«противоходом», «змейкой»., основные виды стоек, гимнастических упоров, виды седов,виды приседов, виды положений лежа.

*Акробатические упражнения.* техника переката в группировке на спине,из положения лежа

на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;

гимнастический мост

*Гимнастические* *упражнения* *прикладного* *характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

***Легкая атлетика****.*Техника бега с высоким подниманием бедра,бег с переходом напоочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте,на одной ноге,с поворотом на180°и360°;спродвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски:* броски набивного мяча(1кг)снизу из положения стоя и в седе. *Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.***Лыжная подготовка.*** техника выполнения основной стойки лыжника,техника ступающегошага, техника скользящего шага.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованиемстроевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста,приставным шагом правым

* левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданноерасстояние, передача мяча партнеру.

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

* + 1. **класс**

1. **История возникновения физической культуры и первых соревнований**
   * Как возникли первые соревнования
   * Понятие «соревнование»
   * Древние соревнования и их целевое назначение
   * Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.
2. **Как появились игры с мячом**

- основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей

1. **Как зародились Олимпийские игры**

- Миф о Геракле

* Зарождение Олимпийских игр древности
* Современные Олимпийские игры , их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр

***Способы физкультурной деятельности.* -**

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки.Упражненияи подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые действия в шеренге и колонне;выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

***Легкая атлетика.*** Техника бега с высоким подниманием бедра,бег с переходом напоочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м. Бег 30 м, 60, 500 метров.

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте,на одной ноге,с поворотом на180°и360°;спродвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски:* броски набивного мяча(1кг)снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.***Лыжная подготовка.*** техника выполнения основной стойки лыжника,техника ступающегошага, техника скользящего шага, техника двухшажного попеременного хода, техника спуска, техника торможения.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованиемстроевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста,приставным шагом правыми левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданноерасстояние, передача мяча партнеру.

**Футбол:** Передача мяча«щечкой,взъемом»,остановка мяча;ведение мяча;передача впарах, в кругу, подвижные игры на материале футбола***.***

1. **класс:**

***Знания о физической культуре.***

1. **Особенности физической культуры разных народов**

- связь физической культуры с традициями и обычаями народа.

1. **Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа**

- связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси

* + приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов

1. **Понятие комплекс физических упражнений**
   * + что такое комплексы физических упражнений
   * приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

***Способы физкультурной деятельности.***

1. **Как измерить физическую нагрузку.**
   * связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений
   * измерение пульса после нагрузки в покое.
   * находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой
2. **Закаливание – обливание, душ.**
   * правила закаливания обливанием и протиранием душа
   * правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

***Физическое совершенствование.***

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. ***Гимнастика с основами акробатики***.Акробатические упражнения.Кувырки вперед иназад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

***Футбол.*** Удар по катящему мячу;остановка мяча;жонглирования мячом ведение мяча;подвижные игры на материале футбола, правила игры.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Прыжки в высоту идлину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.Повороты.

***Спортивные игры.*** Футбол.Баскетбол.Волейбол.

***Подвижные игры.***

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованиемстроевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста,приставным шагом правым

* левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданноерасстояние, передача мяча партнеру.

***Спортивные игры.*** Футбол.Баскетбол.Волейбол.

1. **класс:**

***Знания о физической культуре***

**История физической культуры** (развитие физической культуры в России,,рользнаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)

1. **От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать** (физическая нагрузка

как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)

1. **Правила предупреждения травм** (Основные причины возможного возникновения травмво время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плавании.)
   1. **Оказание первой помощи при лёгких травмах. (**травмы,наиболее часто возникающиена занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

5.**Закаливание** **(**закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в

естественных водоемах)

***Способы физической деятельности***

**Самостоятельные наблюдения** **за физическим развитием и** **физической**

**подготовленностью.** (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуальногофизического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической

подготовленности в течении учебного года)

***Физическое совершенствование***

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики*.***Организующие команды и приемы.*перестроение вдве шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

*Акробатические упражнения* упоры,седы,упражнения в группировке,перекаты,стойка налопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации) Опорный прыжок через гимнастического козла.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере ползания, упражнения на низкой перекладине:

***Лёгкая атлетика****.*Техника бега с высоким подниманием бедра,бег с переходом напоочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3\*10м., высокий старт с последующим ускорением., техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

*Прыжковые упражнения:* прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; спродвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

*Броски:* броски набивного мяча(1кг) снизу из положения стоя и в седе. *Метание:* метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.***Лыжная подготовка.*** техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающегошага, техника скользящего шага, техника одновременного одношажного хода, техника чередования ходов при прохождении учебных дистанции, техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованиемстроевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения наразвитие выносливости

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым

* левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском. броски мяча в корзину стоя на месте и после ведения, *Волейбол:* подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное

расстояние, передача мяча партнеру.

*Футбол*. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъемастопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; игра головой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

***Общеразвивающие упражнения*** *(на материале гимнастики с основами акробатики:**развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).*

**III. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего  часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 3 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 4 |
| 3. | Легкая атлетика | 30 |
| 4. | Футбол | 6 |
| 5. | Подвижные игры | 13 |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 7. | Лыжная подготовка | 13 |
| 8. | Волейбол | 9 |
| 9. | Баскетбол | 7 |
|  | Итого | 99 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего  часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 6 |
| 3. | Легкая атлетика | 28 |
| 4. | Футбол | 6 |
| 5. | Подвижные игры- 6 часов | 12 |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 7. | Лыжная подготовка | 12 |
| 8. | Волейбол | 24 |
|  | Итого | 102 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| 1. | Знания о физической культуре | 5 |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 6 |
| 3. | Легкая атлетика | 28 |
| 4. | Футбол | 6 |
| 5. | Подвижные игры | 21 |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 7. | Лыжная подготовка | 24 |
|  | Итого | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тема | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 6 |
| 3 | Легкая атлетика | 28 |
| 4 | Футбол | 6 |
| 5 | Подвижные игры | 31 |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 7 | Лыжная подготовка | 15 |
|  | Итого | 102 |