



Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 31»

ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета
от 24.08.2023 г. № 358 (1)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия № 31»

/Салюкова С.А./

приказ директора от 24.08.2023 г.

№ 78 - ОД

Рабочая программа
начального общего образования
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пермь, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Место учебного предмета в учебном плане	7
3. Требования к уровню развития физической культуры учащихся в начальной школе	7
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	9
5. Содержание учебного курса	
1 класс	10
2 класс	14
3 класс	18
4 класс	21
6. Распределение часов программы «Физическая культура» 1- 4 классы	23
7. Распределение часов программы по квинтам (1 класс)	24
8. Учебно-тематический план 1 класс	24
9. Распределение часов программы по квинтам (2 класс)	26
10. Учебно-тематический план 2 класс	27
11. Распределение часов программы по квинтам (3 класс)	29
12. Учебно-тематический план 3 класс	29
13. Распределение часов программы по квинтам (4 класс)	31
14. Учебно-тематический план 4 класс	31
15. Система оценивания и контроля	33

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Программа постоянно совершенствуется и модернизируется в связи с появлением новых технологий и методик, возможностей материально-технического обеспечения и результатов обучения, а так же может изменяться планирование уроков в связи с погодными или иными условиями.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 1 классах - 99 часов в год (33 учебных недели); во 2, 3 и 4 классах – 102 часа в год (34 учебных недели).

Требования к уровню развития физической культуры учащихся в начальной школе

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за флаг", "Перестрелка", «Лапта», мини-футбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м; 4X9 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Образовательный процесс по физической культуре организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

- **урок** – место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;
- **урок - презентация** – место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;
- **урок - диагностика** – место для проведения проверочной или диагностической работы;
- **урок - учебное занятие (практики)** – место для индивидуальной работы учащихся над своими проблемами;

- *задания по коррекции* знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;
- *творческие задания* для учащихся, которые хотят расширить свои знания и умения.

Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. «Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы)», Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.; Москва: «Балас», 2012
3. «Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3-4 классы)», Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.; Москва: «Балас», 2012
4. «Безотметочное оценивание в преподавании физической культуры в школе: метод. Пособие для учителей физ. Культуры и студентов фак-та физ. Культуры», М.Н. Исаков, Д.Д. Кечкин, Т. А. Полякова, А. М. Тихонов; Пермь, 2015
5. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2014
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2018.
7. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
8. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
9. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
10. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.

Для реализации данной программы необходимо иметь оборудование и материалы, обеспечивающие плодотворную работу с детьми: аптечка; бревно гимнастическое, канат для лазанья, стенка гимнастическая, мячи (набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные); палки гимнастические, скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный; сетка волейбольная; технические средства обучения; музыкальный центр.

Для организации образовательного процесса по физической культуре используется электронный дневник.

Содержание учебного курса

1 класс

Основы знаний о физической культуре

Цель: знать основные понятия здорового образа жизни, знать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Режим дня и личная гигиена. Закаливание. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ различать способы передвижения человека
- ✓ быть готовыми к занятиям, как в зале, так и на улице
- ✓ составить свой двигательный режим дня
- ✓ показать комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ провести игры с одноклассниками для физминутки

Гимнастика с основами акробатики

Цель: научиться выполнять построения и перестроения. Освоить элементы гимнастических упражнений.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять перестроения в строю
- ✓ выполнить несколько видов упоров, седа и висов
- ✓ выполнить поднимание туловище из положения лежа
- ✓ сделать в группировке перекаат назад
- ✓ выполнить стойку на лопатках
- ✓ прыгать на скакалке
- ✓ выполнить кувырок вперед
- ✓ лазить по канату
- ✓ ходить по скамейке
- ✓ продемонстрировать подход и уход в гимнастике

Легкая атлетика

Цель: освоить технику выполнения СБУ и ОРУ. Научиться преодолевать препятствия различного вида и участвовать в эстафетах.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнить специально беговые упражнения
- ✓ выполнять бег из разных исходных положений
- ✓ пробегать короткую дистанцию
- ✓ пробегать длинную дистанцию на выносливость
- ✓ показать развитие скоростно-силовых качеств с помощью челночного бега, прыжка в длину с места
- ✓ продемонстрировать метание малого мяча в цель
- ✓ показать преодоление препятствий разного вида

Лыжные гонки

Цель: научиться одевать лыжи, освоить технику ступающего и скользящего шага.

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять команды лыжника
- ✓ транспортировать лыжи
- ✓ выполнить стойки лыжника
- ✓ демонстрировать ступающий и скользящий шаг
- ✓ выполнить поворот на лыжах

Подвижные игры

Цель: научиться играть в подвижные игры, владеть мячом.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: ловля и передача мяча, подача мяча, нижний прием мяча; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ отличить мячи по видам спорта
- ✓ выполнять упражнения с мячом
- ✓ демонстрировать владение мячом в эстафете

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - 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 (см. табл. 1).

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

2 класс

Знания о физической культуре

Цель: знать отличие физических упражнений от естественных движений, физические качества.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ рассказать о возникновении соревнования
- ✓ показать игры и упражнения с мячом
- ✓ показать отличия физических упражнений от естественных движений
- ✓ демонстрировать упражнения на развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие

Способы физкультурной деятельности

Цель: совершенствовать упражнения на координационную направленность, знать и уметь проводить подвижные игры.

Выполнение ОРУ под музыку, выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять разминку под музыку
- ✓ проводить игры на улице во время прогулок
- ✓ демонстрировать измерение длины и массы тела

Гимнастика с основами акробатики

Цель: научиться выполнять повороты. Освоить простые акробатические комбинации и упражнения на перекладине.

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

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках перекат назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять повороты в строю
- ✓ выполнить стойку на лопатках
- ✓ выполнить кувырок вперед в группировке
- ✓ демонстрировать простую гимнастическую комбинацию
- ✓ выполнять несколько висов на низкой перекладине

Легкая атлетика

Цель: освоить равномерный бег с последующим ускорением, прыжки на скакалке.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнить челночный бег и показать развитие скоростно-силовых качеств
- ✓ пробегать короткую дистанцию
- ✓ продемонстрировать метание малого мяча
- ✓ показать преодоление препятствий разного вида с помощью прыжков

Лыжные гонки

Цель: научиться выполнять спуски и подъемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать попеременный двухшажный ход
- ✓ выполнить спуск с горы
- ✓ продемонстрировать торможение «плугом» и подъем «лесенкой»

Подвижные игры

Цель: научиться играть в подвижные игры, владеть мячом.

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять упражнения с мячом
- ✓ демонстрировать владение мячом в эстафете
- ✓ развивать скоростно-силовые и координационные способности

Требования к уровню подготовки обучающихся 2 класса.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о возникновении олимпийского движения;
 - об основных физических качествах: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
 - о способах закаливания.
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений под музыку;
 - направленные на формирование правильной осанки;
 - играть в подвижные игры в помещении и на улице;
 - выполнять строевые упражнения и повороты на месте;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, 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
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Знания о физической культуре

Цель: знать для чего необходимы физические упражнения в жизни.

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ рассказать о физической культуре в Древней Руси
- ✓ показать связь физических упражнений с трудовой деятельностью
- ✓ продемонстрировать различные виды физических упражнений
- ✓

Способы физкультурной деятельности

Цель: совершенствовать комплексы общеразвивающих упражнения для развития основных физических качеств.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в пионербол, волейбол, баскетбол, футбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ проводить общеразвивающие упражнения для различных физических качеств
- ✓ демонстрировать подводящие упражнения для совершенствования двигательных действий в пионерболе, баскетболе, футболе
- ✓ демонстрировать измерение частоты сердечных сокращений
- ✓ провести самостоятельно соревнования (эстафеты)

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Цель: освоить акробатическую комбинацию и упражнения на гимнастическом бревне.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять кувырок назад
- ✓ выполнить мост из положения, лежа на спине
- ✓ выполнить прыжки на скакалке с изменяющимся движением
- ✓ продемонстрировать лазание по канату
- ✓ продемонстрировать упражнения на гимнастическом бревне

Легкая атлетика

Цель: совершенствовать метание малого мяча, эстафетный бег и челночный бег 3 x 10 м.

Бег: передача эстафетной палочки с ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег на выносливость.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнить челночный бег и показать развитие скоростно-силовых качеств
- ✓ продемонстрировать метание малого мяча
- ✓ показать передачу эстафетной палочки
- ✓ пробежать 2 км без учета времени

Лыжные гонки

Цель: научиться выполнять коньковый ход.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, коньковый ход.

Поворот переступанием.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать классические ходы
- ✓ демонстрировать поворот переступанием
- ✓ демонстрировать коньковый ход

Подвижные игры

Цель: научиться самостоятельно организовывать подвижные игры и судить их по правилам.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ выполнять подводящие упражнения с мячом для игр в волейбол и баскетбол
- ✓ демонстрировать игру «Лапта»
- ✓ развивать скоростно-силовые и координационные способности

Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - 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;
 - 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, 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
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Знания о физической культуре

Цель: знать основные органы организма и их работу во время нагрузки, знать историю подготовки русских солдат.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ рассказать о роли и значении подготовки солдат в русской армии
- ✓ узнать об основных внутренних органах
- ✓ рассказать о развитии систем дыхания и кровообращения и связь их с физической подготовкой
- ✓ оказание ПМП при легких ушибах, царапинах и ссадинах

Гимнастика с основами акробатики

Цель: совершенствование гимнастических комбинаций и умения работать с гимнастическими снарядами.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ показать кувырок назад;
- ✓ показать мост с помощью и самостоятельно;
- ✓ демонстрировать гимнастическую комбинацию на мате;
- ✓ узнать и попробовать сделать опорный прыжок;
- ✓ демонстрировать навыки равновесия на бревне

Легкая атлетика

Цель: совершенствование бега на короткую и длинную дистанцию.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Бег на выносливость.

Метание малого мяча на дальность.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать стартовое ускорение;

- ✓ показать финиширование;
- ✓ тренировать свою выносливость;
- ✓ демонстрировать метание мяча.

Лыжные гонки

Цель: совершенствование бега на короткую и длинную дистанцию.

Передвижения на лыжах: коньковый ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать изученные ходы;
- ✓ передвигаться по длинной дистанции;
- ✓ демонстрировать спуск и подъем в горку.

Подвижные игры

Цель: освоить основные навыки игры в футбол, волейбол и баскетбол.

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые предметные результаты по итогам изучения темы:

Учащиеся смогут:

- ✓ демонстрировать игру в футбол по упрощенным правилам;
- ✓ играть в пионербол;
- ✓ демонстрировать подвижные игры.

Распределение часов программы «Физическая культура» 1- 4 классы

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Спортивные игры	10	11	12	14
2.	Гимнастика с элементами акробатики	16	14	13	16

3.	Легкая атлетика	32	32	32	32
4.	Лыжная подготовка	15	12	13	12
5.	Основы знаний о физической культуре	8	6	4	4
6.	Подвижные игры	19	27	28	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Распределение часов программы по квинтам (1 класс)

№ п/п	Вид программного материала	1 квинта	2 квинта	3 квинта	4 квинта	5 квинта
1.	Спортивные игры				10	
2.	Гимнастика с элементами акробатики		16			
3.	Легкая атлетика	18				14
4.	Лыжная подготовка			14		
5.	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
6.	Подвижные игры	5	4		4	6
	ИТОГО:	27	21	15	15	21

Учебно-тематический план 1 класс

1 квинта (1 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Введение в школьную жизнь (2 часа)				
Знакомство. Возникновение физической культуры у древних людей.			1	
Режим дня и личная гигиена.		1		
2. Легкая атлетика, подвижные игры (25 часов)				
ОРУ в паре, в строю, с предметами		2		1
Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетике	2		1	
Бег: - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - с ускорением - с выносом прямых ног вперед и назад - галопом - шагами польки - подскоками - с изменением направления - из разных исходных положений - с разным положением рук - 30 метров - на выносливость - челночный бег 3X10, 4X9 - эстафетный бег	1	6		1

Прыжки: - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), - с продвижением вперед и назад, - левым и правым боком, - в длину и высоту с места - на скакалке	1	2		1
Метание: -инструктаж по технике безопасности при работе с малым мячом - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, - стоя на месте, - в вертикальную цель, - в стену.		2		
Подвижные игры: -со словами - с предметами		5		
Всего: 27 часов	4	18	2	3

2 квинта (1 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (21 часов)				
Инструктаж по правилам техники безопасности во время уроков гимнастики и акробатики; комплекс гимнастики для формирования правильной осанки	1			
<i>Акробатические упражнения:</i> - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком.	2	4	1	1
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой	2	5		1

ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).				
Подвижные игры		4		
Всего: 21 час	5	13	1	2

3 квинта (1 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Лыжная подготовка, подвижные игры (15 часов)				
Инструктаж по правилам техники безопасности во время уроков по лыжной подготовке. Основы лыжной подготовки. Основы закаливания.	1			
Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	4			
Повороты переступанием на месте.	2			1
Спуски в основной стойке.	1	1		
Подъемы «елочкой» и «лесенкой». ТБ при спуске и подъеме на лыжах.	3		1	
Торможение падением, «плугом».	1			
Всего: 15 часов	12	1	1	1

4 квинта (1 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Спортивные игры (15 часов)				
Инструктаж по правилам техники безопасности при работе с баскетбольными и волейбольными мячами.	1			
Баскетбол: - стойка баскетболиста - упражнения с мячом - приемы мяча	4	1		
Волейбол: - стойка волейболиста - упражнения с мячом - приемы мяча	4	1		
Подвижные игры	3	1		
Всего: 15 часов	12	3	0	0

5 квинта (1 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (21 часов)				
Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках легкой атлетики	1			
Бег: - СБУ - 30 метров - на выносливость - эстафетный бег	3	1		1
Метание: - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, - стоя на месте, - в вертикальную цель,	3	1	1	
Передача эстафетной палочки	2	2		
Подвижные игры		6		
Всего:21 час	9	10	1	1

Распределение часов программы по квинтам (2 класс)

№ п/п	Вид программного материала	1 квинта	2 квинта	3 квинта	4 квинта	5 квинта
1.	Спортивные игры				11	
2.	Гимнастика с элементами акробатики		14			
3.	Легкая атлетика	17				15
4.	Лыжная подготовка			12		
5.	Основы знаний о физической культуре	3		1	1	1
6.	Подвижные игры	4	7	2	3	5
7.	Проектная задача	3	0	0	0	3
	ИТОГО:	27	21	15	15	24

Учебно-тематический план 2 класс 1 квинта (2 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (27 часов)				
О физической культуре	2		1	
Бег: - 30 метров - 60 метров - на выносливость - челночный бег 3X10, 4X9 - эстафетный бег	1	5		4
Прыжки: - с поворотом на 180 градусов - в длину с места - с высоты 40 см - с доставание повешенных предметов		2		1

- на скакалке				
Метание: - малого мяча с места - на заданное расстояние - в заданную вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 метров - бросок набивного мяча		3		1
Подвижные игры: - на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей - овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		4		
Проектная задача		3		
	3	17	1	6
Всего:			27	

2 квинта (2 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (21 часов)				
<i>Акробатические упражнения:</i> - упоры; - седы - кувырок вперед; - стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; - кувырок в сторону.	1	5	1	2
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> - лазанье по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; - перелазание через гимнастическое бревно (высота 60 см) на одной и двух ногах - перешагивание через набивные мячи и переноска их; - повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.	1	3		1
Подвижные игры		7		
	2	15	1	3
Всего:			21	

3 квинта (2 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Лыжная подготовка, подвижные игры (15 часов)				
Основы лыжной подготовки	1			

Передвижения на лыжах скользящим шагом.		1		1
Передвижение попеременным двухшажным ходом		4		
Спуски в основной стойке.		2		
Подъем «лесенкой».		2		
Торможение «плугом».		2		
Подвижные игры		2		
Всего:	1	13	0	1

4 квинта (2 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Спортивные игры (15 часов)				
Баскетбол: - стойка баскетболиста - упражнения с мячом - приемы мяча	1	5		
Волейбол: - стойка волейболиста - упражнения с мячом - приемы мяча	1	5		
Подвижные игры		2		
О физической культуре	1			
Всего:	3	12	0	0

5 квинта (2 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (24 часов)				
Бег: - СБУ - 30 метров - 60 метров - на выносливость - эстафетный бег		7		3
Метание: - малого мяча правой и левой рукой из-за головы,		4		1
Подвижные игры		5		
О физической культуре			1	
Проектная задача		3		
Всего:	0	19	1	4

Распределение часов программы по квинтам (3 класс)

№ п/п	Вид программного материала	1 квинта	2 квинта	3 квинта	4 квинта	5 квинта
-------	----------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

1.	Спортивные игры				12	
2.	Гимнастика с элементами акробатики		13			
3.	Легкая атлетика	16				16
4.	Лыжная подготовка			12		
5.	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1	1
6.	Подвижные игры	7	7	2	2	4
7.	Проектная задача	3				3
	ИТОГО:	27	21	15	15	24

Учебно-тематический план 3 класс

1 квинта (3 класса)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (27 часов)				
О физической культуре			1	
Бег: - СБУ - 30 метров - 60 метров - 100 метров - на выносливость 1000 метров - челночный бег 3X10, 4X9 - эстафетный бег, передача палочки	1	7		2
Метание: - малого мяча на дальность - гранаты на дальность	1	2		1
Прыжок в длину с места		1		1
Подвижные игры (лапта, захват знамени)		7		
Проектная задача		3		
Всего:	2	20	1	4

2 квинта (3 класса)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (21 часа)				
<i>Акробатические упражнения:</i> - кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; - мост из положения лежа на спине; - прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	2	4		1
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> - лазанье по канату (3 м) в два и три приема; - передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	3	1	1
Физическая культура у народов Древней			1	

Руси				
Подвижные игры: захват флага, регби, лапта		7		
Всего:	3	14	2	2

3 квинта (3 класса)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Лыжная подготовка, подвижные игры (15 часов)				
Ходы: - одновременный двухшажный ход - попеременный двухшажный ход - полуконьковый и коньковый ход		3	1	
Инструктаж по правилам техники безопасности во время уроков лыжной подготовки			1	
Спуски в основной, средней и высокой стойке.		2		
Подъемы «елочкой»		1		
Торможение «плугом».		2		
Подвижные игры, эстафета.		2		
Преодоление дистанции на выносливость – 1000 метров		2		1
Всего:	0	12	2	1

4 квинта (3 класса)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Спортивные игры (15 часов)				
Баскетбол: - упражнения с мячом - ведение мяча - броски		6		
Волейбол: - упражнения с мячом - приемы мяча - игра в пионербол	0	6		
Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).			1	
Подвижные игры: лапта, захват знамени		2		
Всего:	0	14	1	0

5 квинта (3 класса)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Урок	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (24 час)				
Бег: - 30 метров	1	5	2	3

- 60 метров - 300 метров - на выносливость 1000 метров - передача эстафетной палочки - прыжок в длину с места - челночный бег				
Метание: - малого мяча на дальность		3		1
Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.			1	
Подвижные игры		4	1	
Проектная задача		3		
Всего:	1	17	4	4

Распределение часов программы по квинтам (4 класс)

№ п/п	Вид программного материала	1 квинта	2 квинта	3 квинта	4 квинта	5 квинта
1.	Спортивные игры				14	
2.	Гимнастика с элементами акробатики		16			
3.	Легкая атлетика	16				16
4.	Лыжная подготовка			12		
5.	Основы знаний о физической культуре	3	0	1	0	0
6.	Подвижные игры	5	5	2	1	5
7.	Проектная задача	3				3
	ИТОГО:	27	21	15	15	24

Учебно-тематический план 4 класс

1 квинта (4 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (27 часов)				
О физической культуре	2		1	
Бег: - 30 метров - 60 метров - 300 метров - на выносливость - челночный бег 3X10, 4X9 - эстафетный бег	1	5		4
Прыжки: - на заданную дистанцию по ориентирам - в длину с места - многоскоки - - на скакалке		2		1
Метание: - малого мяча на точность - метание мяча на дальность - в заданную вертикальную и		2		1

горизонтальную цель с 4-5 метров				
Подвижные игры: - на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей - овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		5		
Проектная задача		3		
	3	17	1	6
Всего:	27			

2 квинта (4 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
2. Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры (21 часов)				
<i>Акробатические упражнения:</i> - вис завесом; - вис на согнутых руках, согнув ноги; - подтягивание в виси - выполнение комбинации из освоенных элементов	1	5	0	2
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> - опорные прыжки - ходьба по бревну	1	6		1
Подвижные игры		5		
	2	16	0	3
Всего:	21			

3 квинта (4 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Лыжная подготовка, подвижные игры (15 часов)				
Основы лыжной подготовки	1			
Передвижения на лыжах коньковым ходом		2		1
Передача эстафеты		3	1	
Спуски в основной стойке.		1		
Подъем «лесенкой».		2		
Торможение «плугом».		2		
Подвижные игры		2		
Всего:	1	12	1	1

4 квинта (4класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Спортивные игры (15 часов)				
Баскетбол:		5	1	

- передача мяча - упражнения с мячом - приемы мяча				
Волейбол: - передача мяча - упражнения с мячом - приемы мяча - игра «пионербол»		6	1	1
Подвижные игры		1		
Всего:	0	12	2	1

5 квинта (4 класс)

Содержание тем	Формы организации образовательного процесса			
	Теория	Практика	Презентация	Диагностика
1. Легкая атлетика, подвижные игры (24 часов)				
Бег: - СБУ - 300 метров - 60 метров - на выносливость - эстафетный бег		7		3
Метание: - малого мяча правой и левой рукой из-за головы,		5		1
Подвижные игры		5		
Проектная задача		3		
Всего:	0	20	0	4

Система оценивания и контроля

Согласно принятой системе оценки в МАОУ «Гимназия № 31» г. Перми в начальной школе, безотметочное обучение является ведущим принципом формирования оценивания.

Система оценивания по физической культуре осуществляется системой зачета.

По итогам квинт учащиеся заполняют оценочные листы, где осуществляют самоконтроль. Учитель проверяет оценочный лист, учитывая следующие критерии: индивидуальные возможности; уровень физического развития; двигательная активность на уроках; посещаемость занятий; соблюдение техники безопасности на уроке; участие в соревнованиях за класс, за гимназию и выставляет итоговый зачет.