

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепции учебно-методического комплекта «Перспективная начальная школа» с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 г. №373 (ред. от 31.12.2015).

3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 № 1/15).

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

5. Примерные рабочие программы «Физического культура 1-4 класс» В.И. Лях.

Предметная линия учебников В.И.Лях «Мой друг – физкультура» Издательство: Просвещение, серия: Рабочие программы, ISBN: 978-5-09-068756-0, год издания: 2019

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

При реализации программы учитывается рабочая программа воспитания школы:

В процессе организации учебной деятельности на уроке учитель обеспечивает:

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности школьников;
- установление доверительных отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация работы детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроках интерактивных форм работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- использование современных информационно – коммуникационных технологий (ИКТ) и дистанционных (таких как «Учи.ру», «ЯКласс», «ЯКласс+», «Сберкласс») возможностей предоставляемых сетью Интернет.
- Апробирование новых форм образования и взаимодействия с социумом. (Детский технопарк «Кванториум»).

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической

подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель: обучения образовательной области «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи: физического воспитания обучающихся начальных классов направленная:

-укрепление осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости на время выполнения физических упражнений содействие развитию психических процессов.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебного плана образовательного учреждения всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется **266 ч**, из них в 1 классе 62 ч (33 учебных недели) с учетом «ступенчатого» характера обучения в 1 классе;

во 2-4 классах 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

Планируемые результаты

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты

1 класс	<ul style="list-style-type: none">• Проявлять уважение к своей семье, ценить взаимопомощь и взаимоподдержку членов семьи и друзей.• Формирование уважительного отношения к культуре других народов.• Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
2 класс	<ul style="list-style-type: none">• Развитие мотивов учебной деятельности личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.• Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам других людей.• Формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

3 класс	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. • Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. • Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
4 класс	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Метапредметные результаты

Класс	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять учебные действия по инструкции учителя; 2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. 3. Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом). 4. Оценивать правильность выполнения задания по образцу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять задания по аналогии. 2. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.
2 класс	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы. 2. Подробно и кратко пересказывать прочитанное 3. Формировать потребности и умение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). 2. Выслушивать партнера, договариваться и

	<p>2. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.</p> <p>3. Самостоятельно выполнять учебные действия в различных формах</p> <p>4. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок</p>	<p>выполнять упражнения игровой деятельности</p>	<p>приходить к общему решению, работая в паре.</p> <p>3. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.</p>
<p>3 класс</p>	<p>1. Осуществлять само- и взаимопроверку работ под руководством учителя</p> <p>2. Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.</p> <p>4. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя.</p> <p>5. Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.</p>	<p>1. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.</p> <p>2. Предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.</p> <p>3. Запись и фиксация информации в виде схем, таблиц</p>	<p>1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения.</p> <p>2. Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.</p> <p>3. Владеть диалоговой формой речи.</p>

<p>4 класс</p>	<p>1. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя.</p> <p>2. Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.</p> <p>4. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.</p> <p>5. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.</p>	<p>1. Проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.</p> <p>2. Устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий</p> <p>3. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию.</p>	<p>1. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.</p> <p>2. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.</p> <p>3. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре. Договариваться и приходить к общему решению.</p>
-----------------------	--	--	--

Предметные результаты

Класс	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
1 класс	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • физическим упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; • способам изменения направления и скорости движения; • правилам и правильном составлении режима дня и личной гигиене; • правилам составления комплексов утренней зарядки;
2 класс	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • демонстрировать уровень физической подготовленности . 	<ul style="list-style-type: none"> • теории зарождения древних Олимпийских игр; • физическим качествам и общим правилам определения уровня их развития; • правилам проведения закаливающих процедур; • об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
3 класс	<ul style="list-style-type: none"> • составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; • выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для 	<ul style="list-style-type: none"> • о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; • символике и ритуале проведения Олимпийских игр • разновидностям физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

	<p>освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • особенностям игры в футбол, баскетбол, волейбол
4 класс	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник самонаблюдения; • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; • выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам; • оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; • демонстрировать уровень физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • роли и значениям занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; • представлению о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. • знаниям о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; • знаниям о физической нагрузке и способах ее регулирования; • знаниям о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами, лазания, перелазания.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

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; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лыжная подготовка (с корректировкой на погодные условия может быть заменена кроссовой подготовкой, ОФП)

Организующие 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы **лыжной подготовки** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД). Лыжная подготовка с коррективкой на погодные условия заменяется кроссовой. (на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И Ляха, А.А.Зданевича, 2013г)

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Спортивные игры.

Футбол.

Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяч. Ведение мяча, отбор мяча. Передача в движение по диагонали. Ведение мяча с изменением скорости. Игровая практика

Баскетбол.

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

Волейбол. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам: нижняя прямая и боковая подачи; передача сверху двумя руками вперед вверх; прием мяча снизу двумя руками вперед; отбивание мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Уровень физической подготовленности 1класс

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					

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
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					

Уровень физической подготовленности 3 класс

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

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование

1 класс

Раздел программы	Кол-во часов
Основы знаний	В процессе урока
легкая атлетика	30 часов
гимнастика	12 часов
Подвижные игры на основе спортивных игр	5 часа + подвижные игры на каждом уроке
Лыжная подготовка	15 часов
Всего часов	62 часа

2 класс

Раздел программы	Кол-во часов
Основы знаний	В процессе урока
легкая атлетика	23 часа
гимнастика	15 часов
Подвижные игры на основе спортивных игр	20 часов + в процессе урока
Лыжная подготовка	10 часов
Всего часов	68 часов

3 класс

Раздел программы	Кол-во часов
Основы знаний	В процессе урока
легкая атлетика	25 часа
гимнастика	14 часов
Подвижные игры на основе спортивных игр	18 часов + в процессе урока

Лыжная подготовка	11 часов
Всего часов	68 часов

4 класс

Раздел программы	Кол-во часов
Основы знаний	В процессе урока
легкая атлетика	25 часов
гимнастика	13 часов
Спортивные игры	14 час
	баскетбол 6 часов
	волейбол 8 часов
Лыжная подготовка	12 часов
Подвижные игры	4 часа +в процессе урока
Всего часов	68 часов

Оценочные материалы:

1. Примерные рабочие программы «Физического культура 1-4 класс» В.И. Лях. Издательство: Просвещение, серия: Рабочие программы, ISBN: 978-5-09-068756-0, год издания: 2019

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Помазков Василий Викторович

Действителен с 21.04.2022 по 21.04.2023

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17"
ГОРОДА КАЛУГИ**, Помазков Василий Викторович, Директор

30.10.23 11:06 (MSK)

Сертификат 4556C8B4863315F03B18BAF9C83A348E