



муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 15" (МОУ "СОШ № 15")
"15 №- а шёр школа" муниципальной велёдан учреждение

<p>Рассмотрена и принята Методическим объединением учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от <u>28</u>.08.2020г. Руководитель МО </p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МОУ «СОШ №15»  И.Н. Керецман <u>01.09.2020г.</u></p> 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования - начальное общее образование

Срок реализации - 4 года

(в новой редакции 2020 года)

Составители: учитель физической культуры - О.П. Назарова, учителя
начальных классов – Потапова Л. В., Габова Э.В.

Сыктывкар 2020



муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 15" (МОУ "СОШ № 15")
"15 №- а шөр школа" муниципальной велёдан учреждение

<p>Рассмотрена и принята Методическим объединением учителей начальных классов Протокол № ____ от ____ .08.2020г. Руководитель МО _____</p>	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ: Директор МОУ «СОШ №15» _____ И.Н. Керецман _____</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования - начальное общее образование

Срок реализации - 4 года

(в новой редакции 2020 года)

Составители: учитель физической культуры - О.П. Назарова, учителя начальных классов – Потапова Л. В., Габова Э.В.

Сыктывкар 2020

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие Федеральных Государственных стандартов начального общего образования» зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009г. (в редакции Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Авторской программы «Физическая культура» (В.И Лях - «Школа России». Сборник рабочих программ». – М.: Просвещение, 2015г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» была разработана в 2011 году, в новой редакции в 2020 году.

В структуру и содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» были внесены изменения в соответствии с Приказами МОУ «СОШ № 15»:

№75/3 от 24.04.2013 г. «О приведении в соответствие основной образовательной программы начального общего образования требованиям ФГОС НОО»;

№131/1 от 15.05.2014 г. «О внесении изменений и дополнений в основную образовательную программу начального общего образования»;

№106/5 от 09.06.2015 г. «О приведении в соответствие основной образовательной программы начального общего образования требованиям ФГОС НОО»;

№241 от 17.12.2015 г. «О внесении изменений и дополнений в Основную образовательную программу начального общего образования»;

№114/1 от 29.03.2016 г. «О внесении изменений и дополнений в Основную образовательную программу начального общего образования»;

№75 от 14.03.2019 г. «О внесении изменений и дополнений в Основную образовательную программу начального общего образования»;

№331/1 от 11.11.2019 г. «О приведении в соответствие основной образовательной программы начального общего образования».

Программа рассчитана для обучения учащихся 1-4 классов начального общего образования средней общеобразовательной школы.

Предметом обучения физической культуре при получении начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включены этнокультурные компоненты «Лыжные гонки» и «Туризм и спортивное ориентирование» в 1-4 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 1-4 классы). Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием учебника: Лях В.И. Физическая культура 1 – 4 класс. – М.: Просвещение.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация учащихся – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам во 2-4 классах проводится в конце учебного года (середина апреля-середина мая) в форме итоговых контрольных работ и выступает основой для принятия решения о переводе учащихся в следующий класс. Оценка осуществляется на основе результатов внутришкольного мониторинга предметных и метапредметных результатов.

Класс	Промежуточная аттестация	Сроки
2	Тестирование на уровень физической подготовленности	середина апреля- середина мая
3	Тестирование на уровень физической подготовленности	
4	Тестирование на уровень физической подготовленности	

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Нормативный срок освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования – 4 года – 1, 2, 3, 4 классы.

Всего на изучение учебного предмета (1-4 классы) – 303 ч

В 1 классе — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2-4 классах - 68 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Из них:

Контрольные работы – 47 ч

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности – 3 ч
ЭКС – 81 ч

1 класс – 99 ч, в том числе

Контрольные работы – 11 ч

ЭКС – 21 ч

2 класс – 68 ч, в том числе

Контрольные работы – 11 ч

ЭКС – 20 ч

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности

3 класс – 68 ч, в том числе

Контрольные работы – 12 ч

ЭКС – 20 ч

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности

4 класс – 68 ч, в том числе

Контрольные работы – 13 ч

ЭКС – 20 ч

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками начального общего образования определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»: «Выпускник научится» - это базовый уровень освоения опорного учебного материала, ожидаемого от выпускников. «Выпускник получит возможность научиться» - уровень достижений, соответствующий планируемым результатам, демонстрируемый только отдельными учащимися, имеющими более высокий уровень мотивации и способностей (повышенный), *выделяются курсивом.*

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметными результатами изучения окружающего мира являются: умение использовать язык с целью поиска необходимой информации в различных источниках для решения учебных задач; способность ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения; умение выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач (диалог, устные монологические высказывания, письменные тексты) с учётом особенностей разных видов речи, ситуаций общения; понимание необходимости ориентироваться на позицию партнёра, учитывать различные мнения и координировать различные позиции в сотрудничестве с целью успешного участия в диалоге; стремление к более точному выражению собственного мнения и позиции; умение задавать вопросы.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*
-

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- 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;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 включение 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.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

При получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно познавательных текстов, инструкций. Учащиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Они овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У учащихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Учащиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Учащиеся получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Учащийся научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение);
- характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Учащийся получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Учащийся научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Учащийся получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Учащийся научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Учащийся получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

**Формирование ИКТ компетентности учащихся
(метапредметные результаты)**

Учащиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно - графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Учащиеся познакомятся с различными средствами информационно - коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Учащиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации. Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ - ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

учащийся научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

Учащийся научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т.д.);
- сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке;
- набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете; – сканировать рисунки и тексты.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Учащийся научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

- собирать числовые данные в естественно - научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео - и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;
- составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Учащийся получит возможность научиться

- грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Учащийся научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио - и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера;
- составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Учащийся получит возможность научиться:

- представлять данные.

Планирование деятельности, управление и организация

Учащийся научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Учащийся получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

1 класс

Личностные УУД

У учащегося будут сформированы:

- положительное отношение к школе, к изучению физической культуры;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

Учащийся получит возможность для формирования:

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе; - первоначального представления о знании и незнании;
- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;
- первичных умений оценки ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- адекватно воспринимать предложения учителя;
- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности;
- оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя.

Учащийся получит возможность научиться:

- принимать разнообразные учебно-познавательные задачи и инструкции учителя;
- в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;
- первоначальному умению выполнять учебные действия в устной и письменной речи;
- осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;

- *адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами.*

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- ориентироваться в информационном материале учебника, осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником;
- использовать рисуночные и простые символические записи;
- читать простое схематическое изображение;
- понимать информацию в знаково-символической форме в простейших случаях, под руководством учителя кодировать информацию (с использованием 2–5 знаков или символов, 1–2 операций);
- проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению);
- под руководством учителя проводить классификацию изучаемых объектов (проводить разбиение объектов на группы по выделенному основанию);
- под руководством учителя проводить аналогию;

Учащийся получит возможность научиться:

- выделять несколько существенных признаков объектов;
- под руководством учителя давать характеристики изучаемым объектам на основе их анализа;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами;
- воспринимать мнение других людей о физических упражнениях
- воспринимать различные точки зрения;
- понимать необходимость использования правил вежливости;
- использовать простые речевые средства;
- контролировать свои действия в классе.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- следить за действиями других участников учебной деятельности;
- выразить свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- адекватно использовать средства устного общения.

2 класс

У учащегося будут сформированы:

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знакомство с Олимпийскими играми древности;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий.*

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия правилам безопасности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств.*

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, устанавливая причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнёра;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- во время подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнёром и учитывая его реакцию на игру;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- аргументировать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

3 класс

Личностные УУД

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье; установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.*

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий.*

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.*

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*

- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

4 класс

Личностные УУД

У учащихся будут сформированы:

- *внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;*
- *широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;*
- *ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;*
- *способность к оценке своей учебной деятельности;*
- *основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;*
- *ориентация и в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;*
- *знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;*
- *установка на здоровый образ жизни;*
- *основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.*

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Учащиеся получают возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая

электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты освоения учебного предмета

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – подготовка к ВФСК «ГТО»);

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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 приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– 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 упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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, в том числе подготовка к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь тобой, Отечество!»** (далее – подготовка к ВФСК «ГТО»);

— 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.

В ходе промежуточной аттестации (2-4 класс) при реализации учебной программы с середины апреля до середины мая проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств (бег 30 метров, кросс 1000 метров, прыжок в длину с места, наклоны туловища в положении сидя, поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.) По результатам выводится средняя арифметическая оценка, которая является оценкой за промежуточную аттестацию.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (303ч)

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре:

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

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

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, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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).

Физическое совершенствование:

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

В МОУ «СОШ №15» раздел «Плавание» из-за отсутствия возможности посещать бассейн изучается в виде подводящих упражнений: имитация движений техники – сухое плавание и упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

В МОУ «СОШ №15» раздел «Плавание» из-за отсутствия возможности посещать бассейн изучается в виде подводящих упражнений: имитация движений техники – сухое плавание и упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (99ч)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее подготовка к ВФСК «ГТО»)).

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч по 10 мин в процессе урока)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (99ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (99ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч)

Беговая подготовка

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Смешанное передвижение до 1 км

Подготовка к подготовке к ВФСК «ГТО» (челночный бег 3x10 м или бег на 30 м, смешанное передвижение до 1 км)

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

К. р. №1, №10 Бег (30 м) (2 ч).

К. р. №2 Кросс 1 км.

Прыжковая подготовка

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места. (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

К. р. №3, №11 Прыжок в длину с места.

К. р. №9 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».

Броски большого, метания малого мяча (4ч)

Метание малого мяча в вертикальную цель (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (2ч)

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)

Движения и передвижения строем

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

Акробатика

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

К.. р. №4 Акробатическая комбинация.

Снарядная гимнастика

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

К.. р. №5 Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу

К.. р. №6 Наклоны туловища из положения стоя и сидя. (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прикладная гимнастика

Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через коня, через горку матов.
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в вися по гимнастической перекладине .
Подтягивание в вися на низкой перекладине (подготовка к ВФСК «ГТО»).
Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в вися.
Подтягивание в вися на высокой перекладине (подготовка к ВФСК «ГТО»).
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к ВФСК «ГТО»).
Гимнастическая полоса препятствий.
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

К. р. №7 Подтягивание в вися - мальчики, подтягивание в вися лежа - девочки;
К/р №8 Поднимание туловища из положения лёжа

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (21ч)

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.
Бег на лыжах на 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»).
Повороты переступанием на месте.
Спуски в основной стойке.
Подъемы ступающим и скользящим шагом.
Торможение падением.
Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

ПЛАВАНИЕ (1ч)

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

2 класс (68 ч)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (68 ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч)

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Подготовка к ВФСК «ГТО» (челночный бег 3х10 м или бег на 30 м, 60 м, смешанное передвижение до 1 км)

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

К. р. №1, №7 Бег (30 м) (2 ч).

К. р. №8 Кросс 1 км.

Прыжковая подготовка

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прыжок с высоты (*до 40 см*).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Эстафеты.

К. р. №9 Прыжок в длину с места.

К. р. №10 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

К. р. №11 Метание малого мяча на дальность с места.

ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (3 ч)

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.

Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ч)

Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину»,

Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

К. р. №6 Поднимание туловища из положения лёжа.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14 ч)

Движения и передвижения строем

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

Акробатика

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

К. р. №2 Акробатическая комбинация.

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

К. р. №3 Наклоны туловища из положения стоя и сидя (подготовка к ВФСК «ГТО»).

К.р. №4 Комбинация на бревне.

Прикладная гимнастика

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

К.р. №5 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (20ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Бег на лыжах на 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»)).

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Подвижные игры: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

ПЛАВАНИЕ (2ч)

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности.

3 класс (68ч)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (68ч)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч)

Беговая подготовка

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 1000 м*).

Подготовка к ВФСК «ГТО» физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (бег на 60 м)

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*) (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

К. р. №1 Бег 30 м

К. р. №2, №11 Бег 1000 м

Прыжковая подготовка

Прыжок в длину с места (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

К. р. №3 Прыжок в длину с места.

К. р. №10 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

К. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.

ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (3ч)

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.

Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18ч)

Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цит*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Акробатика

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

К. р. №4 Акробатическая комбинация.

Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

К.р. №5 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.

К.р. №6, №8 Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек

Прикладная гимнастика

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

К.р. №7 Наклоны туловища в положения сидя и стоя (подготовка к ВФСК «ГТО»).

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (20ч)

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

Бег на лыжах на 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Поворот переступанием.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой», «ёлочкой»

Торможение «плугом»

Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной».

Эстафеты на лыжах с этапом до 100м.

К.р. №9 Бег на лыжах 1 км

ПЛАВАНИЕ (1ч)

Подводящие упражнения. Имитация техники движений – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Правила безопасного поведения на воде

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности.

4 класс (68 ч)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе урока)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (68 ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (68 ч)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч)

Беговая подготовка

Равномерный медленный бег 3 мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*) (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

К. р. №1 Бег (30 м)

К. р. №2 Бег (60 м)

К. р. №3 Кросс 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прыжковая подготовка

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Прыжок в длину с разбега на точность приземления (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

К. р. №10 Прыжок в длину с места.

К. р. №11 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

К. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.

ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (3ч)

Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов.

Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18ч)

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы»,

«Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Акробатика

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам»,

«Ползуны», «Западня».

К.. р. №4 Акробатическая комбинация.

К.. р. №5 Наклоны туловища из положения стоя и сидя (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Снарядная гимнастика

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолочка».

К.р. №6 Подтягивание в вися - мальчики, подтягивание в вися лежа – девочки.

К.р. №7 Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

К.р. №8 Комбинация на бревне.

Прикладная гимнастика

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

К. р. №9 Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (20ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

К.р. №13 Бег на лыжах на 1 км, 2 км (подготовка к ВФСК «ГТО»).

Поворот переступанием в движении.

Спуски в основной стойке.

Подъем «ёлочкой»

Торможение «плугом».

Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной», «Куда укатись за два шага».

Эстафеты на лыжах с этапом до 200м.

ПЛАВАНИЕ (1ч)

Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.

Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (303 ч)

Разделы программы	1 классы	2 классы	3 классы	4 классы
1. Знание о физической культуре (18 ч.)	5 тем	5 тем	4 тем	4 тем
	Изучается в процессе урока 5-10 минут тем			
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (18ч)	4 темы	4 темы	5 темы	5 темы
	Изучается в процессе урока 5-10 минут от урока			
3. Физическое совершенствование (303 ч)	99	68	68	68
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 темы	3 темы	3 темы	3 темы
В процессе урока				
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (303 ч)	99	68	68	68
Лёгкая атлетика (47 ч)	21	12	12	12
Туризм и спортивное ориентирование (11 ч)	2	3	3	3
Подвижные и спортивные игры (87 ч)	33	18	18	18
Гимнастика с основами акробатики (84 ч)	21	14	14	14
Лыжные гонки (81 ч)	21	20	20	20
Плавание (4 ч)	1	1	1	1
Всего	99	68	68	68

Контрольные работы	1 кл	2кл	3кл	4кл
Бег 30 м.	2	2	1	1
Бег 60м				1
Бег 1000 м	1	1	2	1
Бег на лыжах 1 км			1	1
Прыжок в длину с места	2	1	1	1
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;	1	1	1	1
Метание малого мяча на дальность с места		1	1	1
Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;	1	1	1	1
Акробатическая комбинация	1	1	1	1
Комбинация на бревне		1		1
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	1			
Опорный прыжок через гимнастического козла				1
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	1	1	2	1
Наклоны туловища в положение сидя и стоя	1	1	1	1
Итого:	11	11	12	13

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности**

1 класс (99 ч)

Название раздела, темы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
<p align="center"><u>Раздел № 1. Знания о физической культуре</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее подготовка к ВФСК «ГТО»)).</p>	<p align="center">5 тем в процессе урока</p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО.</p>
<p align="center"><u>Раздел №2 Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища</p>	<p align="center">4ч-по 10мин в процессе урока)</p>	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
<p align="center"><u>Раздел №3 Физическое совершенствование.</u></p>	<p align="center">99</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования</p>

<p>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>3 темы</p> <p>В процессе урока</p>	<p>правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>Беговая подготовка</p> <p>Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Подготовка к ВФСК «ГТО» (челночный бег 3X10 м или бег на 30 м, 60 м, смешанное передвижение до 1 км) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).</p> <p>Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».</p> <p>К. р. №1, №7 Бег (30 м) (2 ч).</p> <p>К. р. №2 Кросс 1 км.</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Прыжок в длину с места. (подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание.</p>	<p>21</p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Применять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Выполнять технику прыжка. выполнять технику прыжка. Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться работать командой. Уважать мнение</p>

<p>Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».</p> <p>Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p> <p>К.. р. №3, №11 Прыжок в длину с места.</p> <p>К.. р. №9 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».</p>		<p>других учащихся. Помогать другу другу в различных ситуациях.</p> <p>Взаимопомощь Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p>
<p><i>Броски большого, метания малого мяча (4ч).</i></p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.</p> <p>Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>4</p>	
<p><i>ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (2ч)</i></p> <p>Преодоление различных препятствий.</p> <p>Сборка-разборка рюкзака.</p>	<p>2</p>	
<p><i>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (33ч)</i></p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p> <p><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i></p> <p>Бросок мяча снизу на месте.</p> <p>Ловля мяча на месте.</p> <p>Передача мяча снизу на месте.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте в щит.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p>	<p>33</p>	<p>Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять основные движения передачи и ловли мяча.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью.</p> <p>Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p>

<p>Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему».</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p>		
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (21ч)</p> <p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>ОРУ с предметами и без них.</p> <p>Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».</p> <p>Игра «Не ошибись!»</p> <p>Перешагивание через мячи</p> <p>Акробатика</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Сед руки в стороны.</p> <p>Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Ранее изученная акробатическая комбинация.</p> <p>Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Название основных гимнастических снарядов</p> <p>К.. р. №4 Акробатическая комбинация.</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Перелезание через коня.</p> <p>Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки»,</p>	<p>21</p>	<p>Правильно выполнять 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!»; применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>

<p>«Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.</p> <p>С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Висы и упоры на низкой перекладине.</p> <p>В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.</p> <p>Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>К. р. №6 Наклоны туловища из положения стоя и лёжа. (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p><i>Прикладная гимнастика</i></p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Перелезание через коня, через горку матов.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>Передвижение в вися по гимнастической перекладине.</p> <p>Подтягивание в вися на низкой перекладине (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Вис согнув ноги, вис углом.</p> <p>Поднимание прямых ног в вися.</p> <p>Подтягивание в вися на высокой перекладине (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».</p>		
---	--	--

<p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>К.р. №10 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа - девочки;</p> <p>К.р №8 Поднимание туловища из положения стоя и лёжа</p> <p>К.р. №5 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p>		
<p><i>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (21ч)</i></p> <p>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.</p> <p>Бег на лыжах на 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъемы ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение падением.</p> <p><i>Подвижные игры</i> на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p>	<p>21</p>	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево- вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон. Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке. Сохранять равновесие при спуске. применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения.</p>
<p><i>ПЛАВАНИЕ (1ч)</i></p> <p>Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.</p>	<p>1</p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше, так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде. Самостоятельно выполнять упражнения на закалывание организма, следить за гигиеной.</p>

2 класс (68 ч)

Название раздела, темы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
<p><u>Раздел № 1. Знания о физической культуре</u></p> <p>Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>5 тем в процессе урока</p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.</p>
<p><u>Раздел №2 Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.</p>	<p>4ч-по 10мин в процессе урока)</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. проведение закаливающих процедур; 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.</p>
<p><u>Раздел №3</u> <u>Физическое совершенствование.</u></p> <p><i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i> (в процессе урока) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции</p>	<p>68</p> <p>3 темы В процессе урока</p>	<p>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).</p>

<p>нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>		
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч) Беговая подготовка Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Подготовка к ВФСК «ГТО» (челночный бег 3x10 м или бег на 30 м, 60 м, смешанное передвижение до 1 км) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени (подготовка к ВФСК «ГТО») Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». К. р. №1, №7 Бег (30 м) (2 ч). К. р. №8 Кросс 1 км.</p> <p>Прыжковая подготовка Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места (подготовка к ВФСК «ГТО») Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов (подготовка к ВФСК «ГТО») Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты. К.. р. №9 Прыжок в длину с места. К.. р. №10 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги». Броски большого, метания малого мяча</p>	<p>12</p>	<p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Понятие - короткая дистанция. Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; челночный бег 3x10м. Выполнять основные виды ходьбы. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Работа рук и ног при метании.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять разбег в прыжке в высоту, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги).</p>

<p>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»</p> <p>К. р. №11 Метание малого мяча на дальность с места.</p>		
<p>ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (3 ч)</p> <p>Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<p>3</p>	<p>Преодолевать различные препятствия. Собрать-разобрать рюкзак. Вязать туристские узлы. Ориентироваться в закрытом помещении. Уметь пользоваться компасом.</p>
<p>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (<i>мишень, щит, кольцо</i>). Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>К. р. №6 Поднимание туловища из положения лёжа.</p>	<p>18</p>	<p>Играть в подвижные игры на основе гимнастики, легкой атлетики, лыж. На основе спортивных игр. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. Играть в мини-баскетбол, пионербол.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе баскетбола: 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.</p>

<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч) Движения и передвижения строем Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».</p> <p>Акробатика Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов</p> <p>К. р. №2 Акробатическая комбинация. Снарядная гимнастика Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату.</p>	<p>14</p>	<p>Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы</p> <p>Правильно выполнять упражнения на раз</p> <p>Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.</p>
--	-----------	--

<p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».</p> <p>К. р. №3 Наклоны туловища из положения стоя и лёжа (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>К.р. №4 Комбинация на бревне.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Перелезание через коня, бревно.</p> <p>Подтягивание в висе на высокой перекладине (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p> <p>К.р. №5 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки.</p>		
<p>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (20ч)</p> <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p> <p>Бег на лыжах на 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»)).</p> <p>Спуски в основной стойке.</p>	<p>20</p>	<p>Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах.</p> <p>Температурный режим занятий на лыжах. Выполнять</p>

<p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом»</p> <p>Подвижные игры: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p>		<p>построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах.</p> <p>Выполнять подъемы и спуски на лыжах. Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг без палок.</p> <p>Передвигаться попеременным двухшажным ходом.</p>
<p>ПЛАВАНИЕ (1ч)</p> <p>Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание.</p> <p>Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.</p>	<p>1</p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше, так и на воде..</p> <p>Подводящие упражнения. Имитация сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.</p> <p>Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной.</p>
<p>Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности.</p>		

3 класс (68 ч)

Название раздела, темы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
<p style="text-align: center;"><u>Раздел № 1. Знания о физической культуре</u></p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p style="text-align: center;">4 темы в процессе урока</p>	<p>Знать о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ</p>
<p style="text-align: center;"><u>Раздел №2 Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p style="text-align: center;">5ч-по 10мин в процессе урока)</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений; организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее</p>

<p>выручкой».</p> <p>К. р.№1 Бег (30 м) К. р.№2, №11 Кросс 1 км.</p> <p><i>Прыжковая подготовка</i> Прыжок в длину с места (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Прыжок с высоты 60 см.</p> <p>Прыжок в длину с короткого разбега.</p> <p>Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках</p> <p>К.р. №3 Прыжок в длину с места. К. р. №10 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».</p> <p><i>Броски большого, метания малого мяча</i> Метание в цель с 4-5 м (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».</p> <p>Правила соревнований в метании</p> <p>К. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.</p>		
<p>ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (3 ч) Преодоление различных препятствий. Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<p>3</p>	<p>Преодолевать различные препятствия. Собирать-разбирать рюкзак. Вязать туристские узлы. Ориентироваться в закрытом помещении. Уметь пользоваться компасом.</p>

<p>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты с предметами и без них.</p> <p>Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.</p> <p>Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой на месте, в движении шагом и бегом.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски в цель (<i>цит</i>).</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p> <p>Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.</p> <p>Остановка скачком после ходьбы и бега.</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p>	<p>18</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>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».</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общефизическая подготовка.</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч».</p>
---	------------------	---

<p>Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p> <p>Подвижные игры на основе футбола Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол</p>		
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч) Акробатика Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов</p>	<p>14</p>	<p>Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы Правильно выполнять упражнения на раз Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные</p>

<p>Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p> <p>К. р. №3 Акробатическая комбинация. Снарядная гимнастика Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (<i>высота до 1 м</i>). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».</p> <p>К.р. №5 Подтягивание в висе - мальчики, подтягивание в висе лежа – девочки. К.р. №6 №8 Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек</p> <p>Прикладная гимнастика Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.</p>		<p>движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. На материале гимнастики с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски;</p>
---	--	---

<p>Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисть», «Медсанбат». К. р. №7 Наклоны туловища в положения сидя и стоя (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p>		
<p>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (20ч) Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Бег на лыжах на 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО») Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой» Торможение «плугом» Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной». Эстафеты на лыжах с этапом до 100м. К.р. №9 Бег на лыжах на 1 км</p>	20	<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спускаться и подниматься в горку разными способами.</p>
<p>ПЛАВАНИЕ (1ч) Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.</p>	1	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше, так и на воде.. Подводящие упражнения. Имитация сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной</p>
<p>Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности.</p>		

4 класс (68 ч)

Название раздела, темы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
<p><u>Раздел № 1. Знания о физической культуре</u></p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.</p> <p>Современные олимпийское движение.</p> <p>Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.</p> <p>Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.</p> <p>Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>4 темы в процессе урока</p>	<p>Знать о физической подготовки и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, возрождение ГТО сегодня, основные принципы ГТО.</p> <p>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки.</p>
<p><u>Раздел №2 Способы физкультурной деятельности</u></p> <p>Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.</p> <p>Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>5ч-по 10мин в процессе урока)</p>	<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям</p>

		<p>частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
<p align="center"><u>Раздел №3</u></p> <p><u>Физическое совершенствование.</u></p> <p><i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i> (в процессе урока) Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p align="center">68</p> <p align="center">3 темы В процессе урока</p>	
<p align="center"><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12ч)</i></p> <p><i>Беговая подготовка</i> Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (<i>бег - 80 м, ходьба -100 м</i>). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (<i>30 м</i>), (<i>60 м</i>) (подготовка к ВФСК «ГТО»)). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (<i>1 км</i>) по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и</p>	<p align="center">12</p>	<p>Основные способы передвижения. Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания мяча. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках,</p>

<p>зайць»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p> <p>К. р. №1 Бег (30 м) К. р. №2 Бег (60 м) К. р. №3 Кросс 1 км (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p><i>Прыжковая подготовка</i> Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнуть ноги».</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».</p> <p>К. р. №10 Прыжок в длину с места. К. р. №11 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».</p> <p><i>Броски большого, метания малого мяча</i> Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».</p> <p>К. р. №12 Метание малого мяча на дальность с места.</p>		<p>носах, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места</p>
<p>ТУРИЗМ и спортивное ориентирование (3 ч) Преодоление различных препятствий.</p>	<p>3</p>	<p>Преодолевать различные препятствия. Собрать-разобрать рюкзак. Вязать туристские узлы. Ориентироваться в</p>

<p>Сборка-разборка рюкзака. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Компас. Азимут на предмет. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>		<p>закрытом помещении. Уметь пользоваться компасом.</p>
<p>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Подвижные игры Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами. Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате.. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». Подвижные игры на основе волейбола Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p>	<p>18</p>	<p>Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе футбола: 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.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе баскетбола: 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.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе волейбола: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p>

<p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку</p> <p>Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.</p> <p>Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.</p> <p>Подвижные игры на основе футбола</p> <p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Бег с ускорениями по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Игра Мини-футбол</p>		
<p>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)</p> <p>Акробатика</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>2-3 кувырка вперед слитно.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Из стойки на лопатках согнув ноги</p>	<p>14</p>	<p>.</p>

<p>переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p> <p>К.. р. №4 Акробатическая комбинация. К.. р. №5 Наклоны туловища из положения стоя и сидя (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Снарядная гимнастика Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висяе. Подтягивания в висяе (подготовка к ВФСК «ГТО»).</p> <p>Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».</p> <p>К.р. №6 Подтягивание в висяе - мальчики, подтягивание в висяе лежа - девочки. К.р. №7 Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. К.р. №8 Комбинация на бревне.</p>		<p>Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висяе, подтягивания в висяе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры.</p>
---	--	---

<p>Прикладная гимнастика Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».</p> <p>К. р. №9 Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.</p>		
<p>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ЭКС (20ч) Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции Бег на лыжах на 1 км, 2 км (подготовка к ВФСК «ГТО»)). Поворот переступанием в движении. Спуски в основной стойке. Подъем «ёлочкой» Торможение «плугом». Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной», «Куда укачишься за два шага». Эстафеты на лыжах с этапом до 200м.</p> <p>К.р. №13 Бег на лыжах на 1 км</p>	20	<p>Передвижение на лыжах разными способами: спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>
<p>ПЛАВАНИЕ (1ч) Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.</p>	1	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше, так и на воде.. Подводящие упражнения. Имитация движений техники – сухое плавание. Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной</p>
<p>Промежуточная аттестация: Тестирование на уровень физической подготовленности.</p>		

Требования к уровню подготовки выпускников

1 класс

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.

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- 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 (см. табл. 2).

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
Наклоны туловища вперед в положении стоя	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
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	35	24	21	30	21	18
Бег 1000 м	5.20	6.40	7.10	6.00	7.05	7.35

3 класс

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 символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- 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;
- 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 (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
Бег на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Наклоны туловища вперед в положении стоя	8	4	2	10	5	3
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	42	32	27	36	27	24

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- 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 (см. табл. 4).

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
Бег на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места	165	150	130	155	140	120
Наклоны туловища в положении стоя	9	5	2	11	5	3
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек	43	33	28	37	28	25
Бег 30 м, с	5,6	5,8	6,0	5,8	6,0	6,2

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки физического совершенствования

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.