

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 2»
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛЁДАН СЪӨМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебного предмета /курса

начальное общее образование

уровень образования, начальное общее, основное общее, среднее общее образование

1 - 4

классы

4 года

срок реализации программы

Составлена на Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 4 февраля 2020 г. № 1/20)

Бородин И.Н.

ФИО учителя, составившего рабочую программу

г. Инта

наименование населённого пункта

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов разработана с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 № 15785, в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241; от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576, 11.12.2020 № 712);
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296) (Таблица 6.6 Требования к организации образовательного процесса).
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта России) от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 07.02.2018 по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на 2018/2021 гг., утвержденных приказом Минспорта России от 19.06.2017 № 542.
8. Рабочая программа воспитания.
9. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
10. Программа развития плавания в Республике Коми «Плавание для всех», утвержденной на период 2021-2024 гг.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» разработано с учётом Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 20.09.2016 № 3/16).

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. А целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности, дисциплинированности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- применение знаний и представлений об исторически сложившихся системах социальных норм и ценностей для жизни в поликультурном, полиэтничном и многоконфессиональном обществе, участия в межкультурном взаимодействии, толерантного отношения к представителям других народов и стран.

Содержание предмета доступно для учащихся Гимназии младшего школьного возраста и обеспечивает достижение положительных результатов в обучении и возможности личностного развития ребёнка.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основными **задачами** реализации содержания предмета являются:

1. Укрепления здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систему организма;
2. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
4. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должны быть ориентированы на понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности, знания о физической культуре и обеспечивать:

- 1) формирование умения ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 2) формирование умения характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,
- 3) формирование необходимого для продолжения образования уровня развития основных физических качеств;
- 4) формирование положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- 5) формирование представлений о понятии «физическая подготовка», характеристике основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
- 6) формирование навыков физических упражнений, направленных на их развитие;
- 7) формирование навыков безопасного поведения на уроках физической культуры и умения организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу в том числе предметных результатов освоения и содержания учебного предмета «Физическая культура», распределенных по годам обучения

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч., во 2 классе — 102 ч., в 3 классе — 102 ч., в 4 классе — 102 ч.

Этнокультурная направленность осуществляется в процессе изучения материала начального уровня курса физической культуры. Данная рабочая программа рассчитана на **405 часов** на четыре года обучения (по 3 ч в неделю, 33 учебных недель).

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
Итого:			405 часов

Раздел «Основы знаний» включает: технику безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Раздел «Гимнастика с основами акробатики» включает: акробатические упражнения: из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках; круговой перекаат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: 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.

Раздел «Легкоатлетические упражнения» включает: ходьбу: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

Раздел «Лыжная подготовка» включает: передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и

низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Раздел «Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр» включает:

элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами – мальчики и девочки; быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые качества рук и ног – девочки). «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера,

поднимание ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км.

Раздел «Плавание» включает:

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движениям всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Программой предусмотрено проведение работ для самооценки «Проверь себя» в виде вопросов, заданий, комплекса упражнений, зачётов и игр после изучения каждой темы. Проведение годовой контрольной работы в виде тестов в каждом классе:

1 класс – 1 час; 2 класс – 1 час; 3 класс – 1 час; 4 класс – 1 час

Формы, методы и средства обучения, технологии

Формы и виды учебной деятельности для организации занятий в рамках предмета «Физическая культура» основываются на оптимальном сочетании различных **методов обучения:**

Проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковые или эвристические, исследовательские).

Организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические; аналитические, синтетические, аналитико-синтетические, индуктивные, дедуктивные; репродуктивные, проблемно-поисковые).

Стимулирования и мотивации (стимулирования к учению: учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; стимулирования долга и ответственности: убеждения, предъявление требований, поощрения).

Контроля и самоконтроля (индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устная проверка знаний, письменный самоконтроль, анализ критических ситуаций).

Самостоятельной познавательной деятельности (подготовка учащихся к восприятию нового материала, усвоение учащимися новых знаний, закрепление и совершенствование усвоенных знаний и умений, выработка и совершенствование навыков; работа с книгой; работа по заданному образцу, конструктивные, требующие творческого подхода, тренинги практических навыков).

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Технологии обучения: личностно-ориентированное обучение, игровые, информационно-коммуникативные, диалога, успешного оценивания учебных умений, продуктивного чтения.

Изучение предмета «Физическая культура» как части предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» основано на межпредметных связях с предметами: «Биология», «Основы безопасности и жизнедеятельности», «История», «Литература», «Физика» и др.

Таким образом, преподавание физической культуры в основной школе позволяет не только реализовать требования к уровню подготовки учащихся в предметной области, но и в личностной и метапредметных областях, как это предусмотрено ФГОС основного общего образования.

Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено выполнение домашнего задания. Домашние задания могут быть как теоретического, так и практического характера. Домашние задания состоят из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Они также могут включать простейшие элементы техники движения, имитационные упражнения, упражнения, выполняемые систематически, и одноразовые задания, подводящие упражнения. Это могут быть развивающие упражнения, упражнения для формирования прочных навыков ходьбы и бега.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Технологии обучения: личностно-ориентированное обучение, игровые технологии, информационно-коммуникативная технология, технология этического диалога, технология продуктивного чтения.

Рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» предусмотрено выполнение домашнего задания в следующих формах:

- устная форма в виде ответов на вопросы и выполнения заданий после изучения каждой темы;
- письменная форма в виде конспектов, докладов по теме. оформления дневника самоконтроля, проектных работ;
- практические задания в виде упражнений, направленных на отработку навыков.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания. Реализация учителем воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся;
- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего учащимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст учащимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» составлены с учетом рабочей программы воспитания и учитывает целевые приоритеты воспитания. В воспитании учащихся младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями учащихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе учащегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в гимназии педагогическими работниками и воспринимаются учащимися именно как нормы и традиции поведения учащегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений учащихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для учащегося домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе);
- подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- уметь и применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием.

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

I. Личностные результаты

Учащиеся научатся:

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов мира, Олимпийских игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

II. Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

III. Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять основные технические действия в плавании в плавательном бассейне, на открытых водоёмах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- выполнять технические элементы плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Раздел «Основы знаний»

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.
- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки.
- Участвовать в диалоге на уроке.
- Умение слушать и понимать других.

- Пересказывать тексты по истории физической культуры.
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
- Определять цель возрождения Олимпийских игр.
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
- Правильно выполнять правила личной гигиены.
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

Ученик научится:

- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные строевые команды;
- правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- правильно выполнять разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
 - правильно выполнять разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;
 - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
 - сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику.

- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Раздел «Легкоатлетические упражнения»

Ученик научится:

- выполнять разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- выполнять разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- демонстрировать способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Ученик научится:

- техническим приемам и способам передвижения на лыжах;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Раздел «Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр»

Ученик научится:

- элементам спортивных игр с мячом;
- сохранять равновесие в процессе подвижных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Раздел «Плавание»

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

2 класс

Раздел «Основы знаний»

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
 - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
 - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
 - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
 - правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений.
- Оказывать первую помощь при травмах.
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

Ученик научится:

- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;

- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнениях.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Раздел «Легкоатлетические упражнения»

Ученик научится:

- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу

вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Ученик научится:

- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Раздел «Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр»

Ученик научится:

- правильно выполнять изученные элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Раздел «Плавание»

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание плавания.

3 класс**Раздел «Основы знаний»***Ученик научится:*

- определять:
- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногами.
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол».
- Различать особенности игры волейбол, футбол.
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения.
- Анализировать правила безопасности при проведении закалывающих процедур.
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Анализировать ответы своих сверстников.

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»*Ученик научится:*

- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя.
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Правилам тестирования виса на время.
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне.

- Выполнять различные варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля.
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»

Раздел «Легкоатлетические упражнения»

Ученик научится:

- разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.

- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Ученик научится:

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения.
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Раздел «Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр»

Ученик научится:

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.

Раздел «Плавание»

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванием. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

4 класс

Раздел «Основы знаний»

Ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногами.
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол».
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения.
- Рассказывать историю появления мяча и футбола.
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка.
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

Ученик научится:

- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя.
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Правилам тестирования виса на время.
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне.
- Выполнять различные варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля.
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Раздел «Легкоатлетические упражнения»

Ученик научится:

- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях.
- Описывать технику беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Раздел «Лыжная подготовка»

Ученик научится:

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- уметь правильно распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения.
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Раздел «Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр»

Ученик научится:

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.

Раздел «Плавание»

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1 класс (99 часов)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Ученик получит возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки.
- Участвовать в диалоге на уроке.
- Умение слушать и понимать других.
- Пересказывать тексты по истории физической культуры.
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
- Определять цель возрождения Олимпийских игр.
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.
- Правильно выполнять правила личной гигиены.
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Подвижные игры (24 ч.)

Ученик научится:

- элементам спортивных игр с мячом;
- сохранять равновесие в процессе подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Теория	2 часа
Практика	22 часа

Гимнастика с элементами акробатики (24 ч.)

Ученик научится:

- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные строевые команды;
- правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- правильно выполнять разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
- правильно выполнять разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий);
- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнениях.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Теория	1 час
Практика	23 часа

Легкоатлетические упражнения (30 ч.)

Ученик научится:

- выполнять разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- выполнять разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- демонстрировать способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы.

Ученик получит возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Теория	1 час
Практика	29 часов

Лыжная подготовка (21 ч.)

Ученик научится:

- техническим приемам и способам передвижения на лыжах;

Ученик получит возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Теория	1 час
Практика	20 часов

Плавание (12 ч.)

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

Теория	2 часа
Практика	10 часов

Виды контроля:

- устная форма в виде ответов на вопросы и выполнения заданий после изучения каждой темы;
- письменная форма в виде оформления дневника самоконтроля, проектных работ; тестов для оценки физической подготовленности;
- зачёт для оценки физической подготовленности;
- контрольная работа за год.

2 класс (102 ч.)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Ученик получит возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений.
- Оказывать первую помощь при травмах.
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.

Подвижные игры (30 ч.)

Ученик научится:

- правильно выполнять изученные элементы спортивных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Теория	2 часа
Практика	28 часов

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)

Ученик научится:

- правильно выполнять изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки.

Ученик получит возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику.
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Теория	1 час
Практика	20 часов

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

Ученик научится:

- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м.

Ученик получит возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Теория	1 час
Практика	20 часов

Лыжная подготовка (30 ч.)

Ученик научится:

- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;

Ученик получит возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Теория	1 час
Практика	29 часов

Плавание (12 ч.)

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

Теория	2 часа
Практика	10 часов

Виды контроля:

- устная форма в виде ответов на вопросы и выполнения заданий после изучения каждой темы;
- письменная форма в виде оформления дневника самоконтроля, проектных работ; тестов для оценки физической подготовленности;
- зачёт для оценки физической подготовленности;
- контрольная работа за год.

3 класс (102 ч.)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Ученик научится:

определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закалывающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

Подвижные игры (30 ч.)

Ученик научится:

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу.

Ученик получит возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Теория	2 часа
Практика	28 часов

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)

Ученик научится:

выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне.

Ученик получит возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя.
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Правилам тестирования виса на время.
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне.
- Выполнять различные варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля.

Теория	1 час
Практика	20 часов

Легкоатлетические упражнения (21 ч.)

Ученик научится:

- разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель.

Ученик получит возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях.
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
- Описывать технику беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Теория	2 часа
Практика	19 часов

Лыжная подготовка (30 ч)

Ученик научится:

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км.

Ученик получит возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения.
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Теория	1 час
Практика	29 часов

Плавание (12ч)

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

Теория	2 часа
Практика	10 часов

Виды контроля:

- устная форма в виде ответов на вопросы и выполнения заданий после изучения каждой темы;
- письменная форма в виде оформления дневника самоконтроля, проектных работ; тестов для оценки физической подготовленности;
- зачёт для оценки физической подготовленности;
- контрольная работа за год.

4 класс (102 ч.)

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

Ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя
- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногами.
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол».
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения.
- Рассказывать историю появления мяча и футбола.
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка.
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

Подвижные игры (30 ч)

Ученик научится:

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

Ученик получит возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
- Осваивать технические действия из спортивных игр.
- Моделировать технические действия в игровой деятельности.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.

Теория	2 часа
Практика	28 часов

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)

Ученик научится:

- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки.

Ученик получит возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя.
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Правилам тестирования виса на время.
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне.
- Выполнять различные варианты вращения обруча.
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками.
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года.
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля.
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Теория	1 час
Практика	20 часов

Легкоатлетические упражнения (21 ч.)

Ученик научится:

- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимальной доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние.

Ученик получит возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях.
- Описывать технику беговых упражнений.
- Осваивать технику бега различными способами.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Теория	2 часа
Практика	19 часов

Лыжная подготовка (30 ч.)

Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах

Сдача норматива

Ученик научится:

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- уметь правильно распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км.

Ученик получит возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
- Осваивать универсальные умения.
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов

Теория	1 час
Практика	29 часов

Плавание (12 ч.)

Ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий плаванию. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и для занятий физическими упражнениями в бассейне;
- проплыть дистанцию 50 метров изученными способами без учета времени;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время плавания.
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
- Развивать физические качества.
- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр в бассейне.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр в бассейне.
- Осваивать двигательные действия, составляющие в содержании плавания.

Теория	2 часа
Практика	10 часов

Виды контроля:

- устная форма в виде ответов на вопросы и выполнения заданий после изучения каждой темы;
- письменная форма в виде оформления дневника самоконтроля, проектных работ; тестов для оценки физической подготовленности;
- зачёт для оценки физической подготовленности;
- итоговая контрольная работа.

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

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

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
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, секунд.	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м.	Без учета времени					

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

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - 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, секунд.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. секунд.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: **знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- 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, секунд.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. секунд.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

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

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ

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

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения	21	24	35	18	21	30

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	9	12	20	7	9	15

	(кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье-(см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)*(мин, с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	7	8	7	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

На распределение часов части курса повлияли такие факторы:

1. Региональные национальные особенности (добавлены часы на лыжную подготовку во 2-4 классах),
2. Возрастные особенности младших школьников (расширен раздел «Подвижные игры» 1-4 классы – 12 часов, раздел Гимнастика с элементами акробатики» 1 класс – 2 часа, 2-4 классы – 3 часа)
3. В 1 классе добавлены часы из вариативной части на изучение раздела «Легкоатлетические упражнения» (1 класс – 7 часов)

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для учащихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

По окончании 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основная организационная форма обучения – **урок**.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Для занятий физической культурой учащиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио - респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности учащегося.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио - респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся:

без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио - респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио - респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

часто болеющих (3 и более раз в год); реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

При проведении занятий физической культурой преподавателю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету "Физическая культура".

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с

предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой учащихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой учащихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

Важной стороной учебно-воспитательного процесса учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности учащихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к учащимся.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Учащиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

На уроках применяются **методы** показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для учащихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

При изучении учебного материала рабочей учебной программы используются следующие **принципы**: принципы систематичности и последовательности, принцип доступности. Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Применяются **технологии обучения**: игровая и коммуникативно-информационная.

Проводятся эпизодические мероприятия:

- соревнования, проводимые в рамках школьной Спартакиады (День Бегуна, «Весёлые старты», соревнования по подвижным играм «Снайпер» «Пионербол»);
- спортивные мероприятия с участием родителей (законных представителей) учащихся («Мама, папа, я – спортивная семья»)
- **Виды контроля**: текущий и итоговый
- **Формы контроля**: индивидуальная, групповая, фронтальная.
- **Методы контроля**:
- устный контроль (устный опрос);
- практический контроль.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

1 класс

Наименование разделов, тем	Количество часов	Содержание учебного предмета (курса)	Основные виды учебной деятельности учащихся	Связь с рабочей программой воспитания
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура История физической культуры Физические упражнения Самостоятельные упражнения Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Самостоятельные игры и развлечения	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучения литературы, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: 4. интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся

			<p>физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	
--	--	--	---	--

Физическое совершенствование	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний 5. инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
Лёгкая атлетика	29	Беговая подготовка Прыжковая подготовка Броски большого мяча Метание малого мяча	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения

			<p>нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении</p>	<p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	--	--	---

			<p>прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
Подвижные игры	24	<p>На материале гимнастики и акробатики</p> <p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Технические действия: футбол</p> <p>Технические действия:</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения

		<p>баскетбол Технические действия: волейбол</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при</p>	<p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p>
--	--	---	---	--

			<p>выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества, необходимые для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
Лыжные гонки	21	Лыжная подготовка Технические действия на лыжах	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний

			выполнении поворотов, спусков и подъемов.	
Гимнастика с элементами акробатики	24	Движения и передвижения строем Акробатика (упражнения) Акробатика(комбинации) Прикладная гимнастика	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний 5. включение групповой работы или работы в парах

			<p>упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений, необходимых для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.</p>	
Плавание	12	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися. 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела,

		водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	выполнением организующих упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании плавательных упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении плавательных упражнений.	организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения. 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся. 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний. 5. включение групповой работы или работы в парах.
Итого	99			

2 класс

Наименование разделов, тем	Количество часов	Содержание учебного предмета (курса)	Основные виды учебной деятельности учащихся	Связь с рабочей программой воспитания
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура История физической культуры Физические упражнения Самостоятельные упражнения Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил	1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее

		<p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>	<p>обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p>
--	--	---	---	--

			<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	
Физическое совершенствование	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися:</p>

			<p>упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
Лёгкая атлетика	21	<p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>включение групповой работы</p>

			<p>безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы,</p>	или работы в парах
--	--	--	---	--------------------

			<p>быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
Подвижные игры	28	<p>На материале гимнастики и акробатики</p> <p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Технические действия: футбол</p> <p>Технические действия: баскетбол</p> <p>Технические действия: волейбол</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний 5. включение групповой

		<p>процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества, необходимые для выполнения</p>	<p>работы или работы в парах</p>
--	--	--	----------------------------------

			видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО	
Лыжные гонки	30	Лыжная подготовка Технические действия на лыжах	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний
Гимнастика с элементами акробатики	21	Движения и передвижения строем Акробатика (упражнения) Акробатика(комбинации) Прикладная гимнастика	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –

			<p>разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических</p>	<p>инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	--	---	--

			<p>упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений, необходимых для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
Плавание	12	<p>Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании плавательных упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении плавательных упражнений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися. 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения. 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих

				<p>познавательную мотивацию учащихся.</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний.</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах.</p>
Итого	102			

3 класс

Наименование разделов, тем	Количество часов	Содержание учебного предмета (курса)	Основные виды учебной деятельности учащихся	Связь с рабочей программой воспитания
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	<p>Физическая культура</p> <p>История физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Самостоятельные упражнения</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают</p>

		<p>физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p>	<p>поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	---	---

			<p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	
Физическое совершенствование	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p>1.установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4.включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p>

				5. включение групповой работы или работы в парах
Лёгкая атлетика	21	Беговая подготовка Прыжковая подготовка Броски большого мяча Метание малого мяча	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>

			<p>сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании</p>	
--	--	--	--	--

			малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
Подвижные игры	28	На материале гимнастики и акробатики На материале лёгкой атлетики На материале лыжных гонок Технические действия: футбол Технические действия: баскетбол Технические действия: волейбол	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из	1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний 5. включение групповой работы или работы в парах

			<p>спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества, необходимые для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
Лыжные гонки	30	Лыжная подготовка Технические действия на лыжах	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально</p>

			<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
Гимнастика с элементами акробатики	21	<p>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика (упражнения)</p> <p>Акробатика(комбинации)</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых</p>

			<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники</p>	<p>процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	--	--	--

			<p>безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений, необходимых для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
Плавание	12	<p>Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании плавательных упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении плавательных упражнений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися. 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения. 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся. 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний. 5. включение групповой работы или работы в парах.

Итого	102			

4 класс

Наименование разделов, тем	Количество часов	Содержание учебного предмета (курса)	Основные виды учебной деятельности учащихся	Связь с рабочей программой воспитания
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура История физической культуры Физические упражнения Самостоятельные упражнения Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Самостоятельные игры и развлечения	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели	1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний

		<p>физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами</p>	
--	--	--	--

			соревновательной деятельности	
Физическое совершенствование	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний 5. включение групповой работы или работы в парах
Лёгкая атлетика	21	Беговая подготовка Прыжковая подготовка	Описывать технику беговых упражнений.	1. установление доверительных отношений с

		<p>Броски большого мяча Метание малого мяча</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные</p>	<p>учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний 5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	---	---	--

			<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
Подвижные игры	28	На материале гимнастики и акробатики	Осваивать универсальные умения в самостоятельной	1. установление доверительных отношений с

		<p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Технические действия: футбол</p> <p>Технические действия: баскетбол</p> <p>Технические действия: волейбол</p>	<p>организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	---	--	---

			<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества, необходимые для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
Лыжные гонки	30	Лыжная подготовка Технические действия на лыжах	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися:

			<p>способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
Гимнастика с элементами акробатики	21	<p>Движения и передвижения строем</p> <p>Акробатика (упражнения)</p> <p>Акробатика(комбинации)</p> <p>)</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>	<p>1. установление доверительных отношений с учащимися</p> <p>2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения</p> <p>3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся</p> <p>4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию</p>

			<p>упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>учащихся к получению знаний</p> <p>5. включение групповой работы или работы в парах</p>
--	--	--	--	--

			<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений, необходимых для выполнения видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
Плавание	12	<p>Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений по плаванию.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании плавательных упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении плавательных упражнений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. установление доверительных отношений с учащимися. 2. привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту содержания раздела, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения. 3. применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся. 4. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний. 5. включение групповой работы или работы в парах.
Итого	102			

