

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Маслянинская основная общеобразовательная школа № 4
Маслянинского района Новосибирской области
633561 р.п. Маслянино
ул. Заводская, 8
тел. 8(383)47-22-229
E-mail: schmasl4@mail.ru

«ПРИНЯТО»


решением методического объединения
учителей смежных предметов

 /В.Г. Белый/

протокол № 1 от «27» августа 2016
протокол № 1 от «28» августа 2017
протокол № 1 от «27» августа 2018г.
протокол № 1 от «28» августа 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР

 Е.Н. Звягина

«29» августа 2016г.
«29» августа 2017г.
«29» августа 2018г.
«29» августа 2019г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок реализации программы: 4 года

Составитель:
Белый Владимир Геннадьевич,
учитель физической культуры

Маслянино
2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для начального общего образования разработана на основе

- **нормативных документов:**

- 1) Закон об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- 2) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- 3) Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 августа 2014 г. № 523, г. Москва.
- 4) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373.
- 5) Основная образовательная программа начального общего образования МКОУ ООШ № 4 от 31.09.2016 № 1

- **информационно-методических материалов:**

- 6) Примерная основная образовательная программа начального общего образования от 8 апреля 2015 г. № 1/15
- 7) А.П.Матвеев - Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – 5-е изд. М.: Просвещение 2011.

Данная программа обеспечивает реализацию следующих **целей:**

- *формирование* у учащихся основ здорового образа жизни;
- *развитие* творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

С учетом сформулированных целей изучение предмета "Физическая культура"

направлено на решение следующих **задач:**

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

Промежуточный контроль по физической культуре включает в себя сдачу контрольных нормативов и теоретических тестов. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по основным показателям: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Цель проведения аттестации: мониторинг усвоения объема знаний учащимися по физической культуре за текущий период обучения.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и

психолого-физиологических теорий.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на **решение следующих образовательных задач:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

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

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Физическая культура входит в обязательную предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» для начального общего.

Учебный план отводит 66 часов для 1 класса и 68 часов для обязательного изучения физической культуры в 2-3 классах, по 2 часа в неделю, 4 класс – 3 часа в неделю.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов в учебном году
1 класс	2	33	66
2 класс	2	34	68
3 класс	2	34	68
4 класс	2	34	102
ИТОГО			304 ч.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты

Целевые установки требований к результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые результаты освоения ООП НОО
<i>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры</i>	Понимает значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Ориентируется в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка».
<i>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность</i>	Владеет знаниями о роли и значении режима дня, утренней зарядки, оздоровительных мероприятий, подвижных игр для сохранения и укрепления здоровья. Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижные игры для динамических пауз в соответствии с изученными правилами. Умеет определять дозировку и последовательность выполнения упражнений.
<i>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием</i>	Выполняет упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки. Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств. Умеет оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса. Имеет представления о росте, массе тела и др., о показателях развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, в том числе подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- *знать известных спортсменов и тренеров Новосибирской области по различным видам спорта;*
- *знать спортивные сооружения Новосибирской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);*
- *знать спортивные школы Новосибирской области;*
- *организовывать занятия с играми народов России в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.*

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

К планируемым результатам по физической культуре добавлена «подготовка к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Уровень	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Личностный результаты				
Базовый уровень (Будут сформированы)	<ul style="list-style-type: none"> • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • установка на здоровый образ жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и 	<ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • способность к самооценке 	<ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; • основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина

		<p>других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; • установка на здоровый образ жизни; 	<p>на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; <ul style="list-style-type: none"> ◦ установка на здоровый образ жизни; ◦ основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения. 	<p>России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; к конвенциональному уровню; • развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; • эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; • установка на здоровый образ жизни; • основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; •
--	--	---	---	--

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

<p>Базовый уровень (Будут сформированы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; 	<ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 	<ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; • оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • различать способ и результат действия; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 	<ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; • оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • различать способ и результат действия; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
---	---	---	---	---

<p>Повышенный уровень (получит возможность научиться)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; 	<ul style="list-style-type: none"> • в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; • самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. 	<ul style="list-style-type: none"> • в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; • самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; • самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия. 	<ul style="list-style-type: none"> • в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; • самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
<p>Познавательные универсальные учебные действия</p>				
<p>Базовый уровень (Будут сформированы)</p>	<p>проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков</p>	<p>использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его</p>	<p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая</p>	<p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая</p>

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

				владеть рядом общих приёмов решения задач.
Повышенный уровень (получит возможность научиться)	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; 	<ul style="list-style-type: none"> • записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; • осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

<p>Базовый уровень (Будут сформированы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию; 	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач; <ul style="list-style-type: none"> • формулировать собственное мнение и позицию; • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач; <ul style="list-style-type: none"> • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; <ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое 	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач; <ul style="list-style-type: none"> • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы; • контролировать действия партнёра; • использовать речь для регуляции своего действия; • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
---	--	--	---	---

			высказывание, диалогической речи.	владеть формой
<p>Повышенный уровень (получит возможность научиться)</p>	<ul style="list-style-type: none"> с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; 	<ul style="list-style-type: none"> с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; 	<ul style="list-style-type: none"> учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речевые средства для эффективного

			<ul style="list-style-type: none"> • адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности. 	решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.
Формирование ИКТ-компетентности обучающихся				
Базовый уровень (Будут сформированы)				<ul style="list-style-type: none"> • готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; • создавать диаграммы, планы территории и пр..
Повышенный уровень (получит возможность научиться)			Использовать цифровые средства пульсометрии;	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать цифровые средства пульсометрии;
Предметные результаты				
Знания о физической культуре				
Базовый уровень (Будут сформированы)	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на 	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; • характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

		открытом воздухе).	развития основных физических качеств; <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	<ul style="list-style-type: none"> • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
Повышенный уровень (получит возможность научиться)	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и

		подготовленности.		физической подготовленности.
Способы физической деятельности				
Базовый уровень (Будут сформированы)	организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; • вести 	<ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; • вести систематические наблюдения за динамикой показателей; • готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО).

			систематические наблюдения за динамикой показателей;	
Повышенный уровень (получит возможность научиться)		<ul style="list-style-type: none"> целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<ul style="list-style-type: none"> вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование				
Базовый уровень (Будут сформированы)	<ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые 	<ul style="list-style-type: none"> выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

	<p>(кувырки, стойки, перекаты);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>(кувырки, стойки, перекаты);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>команды и приёмы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p>гибкости, равновесия);</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
<p>Повышенный уровень (получит возможность научиться)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять передвижения на лыжах. 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах. 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые

		лыжах.	
--	--	--------	--

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурного – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

1 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50

		д	80	70	60
7	Подтягивания (кол-во раз)	д	8	6	4
		м	4	2	1
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10

		д	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
11	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
12	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1
13	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

3класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Подтягивания (кол-во раз)	д	10	7	5
		м	5	3	1
7	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
11	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
12	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1
13	Ходьба на лыжах 2 км.		+	+	+

4класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания"	м	90	85	80

	(см)	д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
		д	14	11	8
7	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	21	18	15
8	Метание т/м (м)	д	18	15	12
		м	28	25	23
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	33	30	28
		м	44	42	40
10	Приседания (кол-во раз/мин)	д	42	40	38
		м	15	14	13
11	Многоскоки- 8 прыжков м.	д	14	13	12
		м	7	5	3
12	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	д	6	4	2
13	Ходьба на лыжах 2 км.		+	+	+

+ - без учёта

Физическая культура (теория)	1класс	2 класс	3 класс	4 класс
Входная контрольная работа (Устный опрос)	-	1	1	1
Контрольная работа за 1 полугодие. (Тестирование)	-	-	-	-
Контрольная работа за 2 полугодие. (Тестирование)	-	-	-	1
Контрольная работа за 1 полугодие. (Устный опрос)	-	1	1	1
Контрольная работа за 2 полугодие. (Устный опрос)	1	1	1	-
<i>Всего</i>	1	3	3	3

Содержание учебного предмета, курса

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физической культуры Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

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

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

1 КЛАСС

	тема	Содержание учебного курса
1	Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды,

		<p>обуви и инвентаря</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
2	История физической культуры	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Упражнения с большим и малым мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками(2ч).</p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.(3ч)</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку(2ч).</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» (2ч).</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности(3ч).</p>
4	Легкоатлетические упражнения	<p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150</p>

		<p>м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость(7ч). Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. (2ч). Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. (2ч). Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. (2ч).</p>
5	Лыжная подготовка	<p>Переноска и надевание лыж(1ч). Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками(4ч). Повороты переступанием(1ч). Подъемы и спуски под уклон(2ч). Передвижение на лыжах до 1 км(2ч). Игры на лыжах(4ч).</p>
6	Подвижные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию(13ч). На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту(11ч). На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию(4ч).</p>

2 КЛАСС

	тема	Содержание учебного курса
1	Знания о физической	Физическая культура как система разнообразных форм

	культуре	<p>занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p>
2	История физической культуры	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону(2ч).</p> <p>Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках(2ч).;</p> <p>Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке(1ч).</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см)(2ч).</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска;</p>

		<p>повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки(2ч).</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» (2ч).</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности(1ч).</p>
4	Легкоатлетические упражнения	<p>Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость(2ч).</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя(1ч).</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, на 180*, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). (2ч).</p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки(2ч).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей(2ч).</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх-низ того же и.п. на дальность. (1ч).</p> <p>Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м(4ч).</p>
5	Лыжная подготовка	<p>Переноска и надевание лыж. (1ч).</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками(4ч).</p>

		<p>Передвижение на лыжах до 1,5 км(4ч).</p> <p>Повороты переступанием(2ч).</p> <p>Подъемы и спуски с небольших склонов(3ч).</p>
6	Подвижные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию(8ч).</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. (12ч).</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. (8ч).</p>

3 КЛАСС

	тема	Содержание учебного курса
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Режим дня.</p> <p>Закаливание.</p> <p>Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>
2	История физической культуры	История развития физической культуры и первых соревнований.

		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине</p> <p>Комбинация из освоенных элементов(3ч).</p> <p>Упражнения в висе стоя, лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; (1ч).вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; (2ч). упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке(6ч).</p>
4	Легкоатлетические упражнения	<p>Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе. (1ч).</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы</p> <p>Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут.(1ч).</p> <p>Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. (1ч). «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) (1ч).</p> <p>Бег от 20 до 30м.</p> <p>Соревнования (до 60м) (2ч).</p> <p>Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. (2ч).</p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера(1ч).</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на</p>

		дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. (2ч). Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние(1ч). Бег до 12 минут. (2ч).
5	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. (3ч). Подъем «лесенкой». (2ч). Спуски в высокой и низкой стойках. (2ч). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. (7ч).
6	Подвижные игры	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве(8ч). Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(4ч). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей(8ч). На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. (8ч).

4 КЛАСС

	тема	Содержание учебного курса
1	Знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
2	История физической культуры	Олимпийская символика
3	Гимнастика с элементами	Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом

	акробатики	<p>стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно(2ч). Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднятие ног в висячем положении(1ч). Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке(2ч). Перелезание через препятствия. (1ч). Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; (2ч). Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*; опускание в упор, стоя на одном колене I и II позиции ног; (2ч). Сочетание шагов галопа и польки в парах Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты кругом и на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом(2ч).</p>
4	Легкоатлетические упражнения	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3-4 препятствий(1ч). Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 6-8 минут.(2ч). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м , с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. (1ч). «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) (1ч). «Встречная эстафета» Бег от 40 до 60м. (1ч). Соревнования (до 60м) (2ч). Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние</p>

		<p>60-110см в полосу приземления шириной 30 см; полета; Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого разбега и бокового разбега; Многоскоки(2ч). Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. (1ч). Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние(1ч). Бег до 12 минут. (1ч). Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см; до 110 см(1ч).</p>
5	Лыжная подготовка	<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. (2ч). Подъем «лесенкой». (2ч). Спуски с пологих склонов. (2ч). Торможение «плугом» и упором. (2ч). Повороты переступанием в движении. (2ч). Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». (2ч). Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью(2ч).</p>
6	Подвижные игры	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве(4ч). Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(4ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию(8ч). Игры на закрепление и совершенствование метаний на</p>

		дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей(3ч).
--	--	---

Распределение часов

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Базовая часть (208ч)	52	52	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре	(В процессе уроков)			
1.2	Подвижные игры (48ч)	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики (48ч)	12	12	12	12
1.4	Лёгкоатлетические упражнения (56 ч)	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка (56 ч)	14	14	14	14
2	Вариативная часть (62ч)	14	16	16	16
2.1	Подвижные игры (62ч)	14	16	16	16
	Итого	66	68	68	68

Тематическое планирование

1 класс – 66ч.

№п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Определять и кратко охарактеризовывать 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>
Раздел: история физической культуры (в процессе урока)		
2	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Пересказывать тексты по истории зарождения Олимпийских Игр.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)		
3	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Охарактеризовывать показатели физического развития.</p>
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов		
4	Упражнения с большим и малым мячами,	Осваивать универсальные умения

	<p>гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками(2ч). Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.(3ч) Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку(2ч). Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение вколону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш», «Класс стой» (2ч). Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности(3ч).</p>	<p>при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p>
Раздел: легкоатлетические упражнения – 14 часов		
5	Беговые упражнения: обычные бег с изменением направления движения по	Описывать технику беговых упражнений.

	<p>указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость(7ч).</p> <p>Ходьба: обычная на носках, на пятках, в полу-приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротки, средним и длинным шагом. (2ч).</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки. (2ч).</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. (2ч).</p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</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>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>вертикальную цель с расстояния 3-4 м(1ч).</p>	<p>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</p>
<p>Раздел:лыжная подготовка – 14 часов</p>		
<p>6</p>	<p>Переноска и надевание лыж(1ч). Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками(4ч).</p> <p>Повороты переступанием(1ч). Подъемы и спуски под уклон(2ч).</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. 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.</p>

	Передвижение на лыжах до 1 км(2ч). Игры на лыжах(4ч).	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Раздел: подвижные игры – 26 часов		
	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию(13ч).</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту(9ч).</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию(4ч).</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>

2 класс – 68ч.		
№п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p>

	<p>передвижения человека.</p> <p>Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять основные требования к одежде и обуви во время занятий</p>
Раздел: история физической культуры (в процессе урока)		
2	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Пересказывать тексты по истории возникновения Олимпийских Игр.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)		
3	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов		
4	<p>Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону(2ч).</p> <p>Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках(2ч).;</p> <p>Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь в висе на канате;</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной</p>

	<p>упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке(1ч).</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см)(2ч).</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и на двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки(2ч).</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» (2ч).</p> <p>Комбинация (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности(1ч).</p>	<p>направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию</p> <p>Осваивать и выполнять ОРУ упражнений различной координационной сложности</p> <p>Осваивать и выполнять ОРУ упражнений различной координационной сложности</p>
Раздел: легкоатлетические упражнения – 14 часов		
5	Беговые упражнения: обычные бег с	Описывать технику беговых

	<p>изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег; эстафеты с бегом на скорость(2ч).</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы; короткий, средний и длинный шаг по указанию учителя(1ч).</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, на 180*, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков). (2ч).</p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки(2ч).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей(2ч).</p>	<p>упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</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>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику 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</p>
--	---	---

	<p>Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх- низ того же и.п. на дальность. (1ч).</p> <p>Метание малого мяча с места, на дальность отскока от пола и от стены, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-5 м(4ч).</p>	<p>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</p>
Раздел: лыжная подготовка – 14 часов		
6	<p>Переноска и надевание лыж. (1ч).</p> <p>Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками(4ч).</p> <p>Передвижение на лыжах до 1,5 км(4ч).</p> <p>Повороты переступанием(2ч).</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. 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.</p>

	Подъемы и спуски с небольших склонов(3ч).	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
Раздел: подвижные игры – 28 часов		
	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию(8ч).</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. (12ч).</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. (8ч).</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>

3 класс – 68ч.		
№п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел:знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Личная гигиена. Режим дня. Закаливание.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Характеризовать основные моменты личной гигиены.</p> <p>Применять закаливающие процедуры</p>

	Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	<p>Ориентироваться в понятии режим дня.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Раздел: история физической культуры (в процессе урока)		
2	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	<p>Пересказывать тексты по истории возникновения Олимпийских Игр.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)		
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов		
4	<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине</p> <p>Комбинация из освоенных элементов(3ч).</p> <p>Упражнения в висе стоя, лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; (1ч). вис на согнутых руках; подтягивание в</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения</p>

	<p>висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; (2ч). упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке(6ч).</p>	<p>по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p>
Раздел: легкоатлетические упражнения – 14 часов		
5	<p>Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе. (1ч). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 5 минут.(1ч). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. (1ч). «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) (1ч). Бег от 20 до 30м. Соревнования (до 60м) (2ч). Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. (2ч). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера(1ч). Метание малого мяча с места, из</p>	<p>Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях</p> <p>Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.</p> <p>Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на</p>

	<p>положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. (2ч).</p> <p>Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние(1ч).</p> <p>Бег до 12 минут. (2ч).</p>	<p>координацию</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.)</p> <p>Объяснять влияние бега на состояние здоровья</p>
Раздел: лыжная подготовка – 14 часов		
6	<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. (3ч).</p> <p>Подъем «лесенкой». (2ч).</p> <p>Спуски в высокой и низкой стойках. (2ч).</p> <p>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. (7ч).</p>	<p>Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму</p> <p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</p>
Раздел: подвижные игры – 28 часов		
	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве(8ч).</p> <p>Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(4ч).</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых</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>способностей(8ч).</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. (8ч).</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>
--	--	---

4 класс – 68ч.		
№п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел: знания о физической культуре (в процессе урока)		
1	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий</p> <p>Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание</p>	<p>Определять и называть метательные снаряды, прыжковый инвентарь</p> <p>Выявлять характерные ошибки при нарушении закаливания организма, нарушении режима дня</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на напряжение и расслабление мышц</p>
Раздел: история физической культуры (в процессе урока)		
2	Олимпийская символика	<p>Характеризовать основные исторические моменты в Современных Олимпийских Играх</p>
Раздел: знания о физических упражнениях (в процессе урока)		
3	Упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения	<p>Описывать технику изученных двигательных действий</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений</p>
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов		
4	<p>Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно(2ч).</p> <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис</p>	<p>Описывать технику акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>

	<p>прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе(1ч).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке(2ч).</p> <p>Перелезание через препятствия. (1ч).</p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; (2ч).</p> <p>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*; опускание в упор, стоя на одном колене I и II позиции ног; (2ч).</p> <p>Сочетание шагов галопа и польки в парах Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; Рапорт учителю;</p> <p>Повороты кругом и на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом(2ч).</p>	<p>упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Проявлять координационные и силовые способности, соблюдать правильную осанку</p> <p>Осваивать универсальные умения при разучивании упражнений</p> <p>Описывать технику выполняемых упражнений</p> <p>Проявлять физические способности и морально-волевые качества</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений</p>
Раздел: легкоатлетические упражнения – 14 часов		
5	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3-4 препятствий(1ч).</p> <p>Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени. Бег до 6-8 минут.(2ч).</p> <p>Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м , с изменением скорости, с прыжками через</p>	<p>Описывать технику выполняемых упражнений</p> <p>Сохранять правильную осанку</p> <p>Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы.</p> <p>Принимать решения в экстремальных условиях</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки</p>

	<p>условные рвы под звуковые и световые сигналы. (1ч). «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) (1ч). «Встречная эстафета» Бег от 40 до 60м. (1ч). Соревнования (до 60м) (2ч).</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентрам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; полета;</p> <p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого разбега и бокового разбега; Многоскоки(2ч).</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на точность, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. (1ч).</p> <p>Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние(1ч). Бег до 12 минут. (1ч). Прыжки через небольшие естественные препятствия до 50см; до 110 см(1ч).</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. (метания, бега, бросках и т.д.)</p> <p>Объяснять влияние бега на состояние здоровья Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании прыжковых упражнений.</p>
--	---	---

Раздел:лыжная подготовка – 14 часов		
6	<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. (2ч). Подъем «лесенкой». (2ч). Спуски с пологих склонов. (2ч). Торможение «плугом» и упором. (2ч). Повороты переступанием в движении. (2ч). Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». (2ч). Передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью(2ч).</p>	<p>Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму</p> <p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</p>
Раздел:подвижные игры – 28 часов		
	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве(4ч). Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве(4ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию(8ч).</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей(3ч).</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. (9ч).</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>

