

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Принята  
на заседании пед. совета  
школы от «30 » августа 2013 г.  
Протокол № 1.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Трынов А. В.  
« 30 » августа 2013 г.  
Приказ № 190 от 30 августа 2013г.

Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
для 1- 4 классов

Составитель: Колодкина Л.Ю., учитель физической культуры МБОУ г. Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №5», первая квалификационная  
категория

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей начальных классов  
Протокол № 1 от « 28 » августа 2013 г.  
Руководитель МО : \_\_\_\_\_ Капитонова Е. А.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по предмету «Физическая культура», рекомендованной Министерством образования и науки РФ, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011г); основной образовательной программы начального общего образования МБОУ города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 5», положения о рабочей программе.

Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника:

- В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2011 г. -190с.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В процессе овладения двигательной деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Цель программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

## Общая характеристика учебного предмета

Программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела 3 «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Особенность организации образовательного процесса в 1 классе заключается в том, что содержание учебного материала в адаптационный период (первая четверть) осваивается в рамках внеурочных форм организации образовательного процесса: целевых прогулок, экскурсий, игр на свежем воздухе и др.

Особенностью контроля обучающихся в 1 классе и первой четверти второго класса является безотметочное обучение. Основные функции контроля: обучающие, развивающие, воспитывающие и контролирующие могут нести на себе следующий инструментарий контроля: портфолио, устное тестирование, рефлексия, что позволяет формировать навыки самооценки и самоконтроля.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч - во 2, 3 и 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

<b>Результаты</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Личностные</b>	у ученика будут сформированы: - чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества; - уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;	у ученика будут сформированы: - чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества; - уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;  у ученика будут развиты: - мотивы учебной деятельности и сформируется	у ученика будут сформированы: - чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества; - уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; - эстетические потребности, ценности и чувства;  у ученика будут развиты: - мотивы учебной	у ученика будут сформированы: - чувство гордости за свою Родину, за достижения в мировом и отечественном спорте, - ценности многонационального российского общества; - уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; - эстетические потребности, ценности и чувства;

	<p>народов.</p>	<p>личностный смысл учения;</p> <p>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p><i>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</i></p> <p><i>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях.</i></p>	<p>деятельности и сформируется личностный смысл учения;</p> <p>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p><i>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</i></p> <p><i>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;</i></p> <p><i>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</i></p>	<p>у ученика будут развиты:</p> <p>- мотивы учебной деятельности и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы;</p> <p>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>- этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;</p> <p>- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>у ученика будет сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни (организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности,</p>
--	-----------------	---	--	---

				<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий);</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;</li> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;</li> </ul>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления .</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные</li> </ul>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения</li> </ul>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения</li> </ul>

		<p>способы достижения результата;</p> <p><i>ученик получит возможность:</i> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>результата;</p> <p>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>- определять общие цели и пути ее достижения;</p> <p>- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>результата;</p> <p>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>- определять общие цели и пути ее достижения;</p> <p>- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>
<b>Предметные</b>	<i>Знания о физической культуре</i>			
	<p>ученик научится:</p> <p>- ориентироваться в</p>	<p>ученик научится:</p> <p>- ориентироваться в понятиях «физическая</p>	<p>ученик научится:</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая</p>	<p>ученик научится:</p> <p>- ориентироваться в понятиях «физическая</p>

	<p>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;</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности</i></p>	<p>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;</p> <p>- раскрывать на примерах влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и</i></p>	<p>подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- 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).</p> <p><i>ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></p> <p>- <i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>	<p>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;</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и</p>
--	---	---	--	---

		<i>внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>		<p>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>				
	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> </ul>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие</li> </ul>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении</li> </ul>	<p>ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во</li> </ul>

	<p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для</p>	<p>соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- 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;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- наблюдать за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- 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;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для</p>
--	---	--	--	--

	<i>индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i>			<i>индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
<i>Физическое совершенствование</i>				
	ученик 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; - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей	ученик 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 приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей	ученик 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 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);	ученик 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 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

	<p>разного веса и объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональн ой направленности;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложени е;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>	<p>веса и объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>	<p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>	<p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>ученик получит возможность научиться:</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>
--	---	--	--	--

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате обучения ученик на ступени начального общего образования:

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

Ученик:

- освоит 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;
- научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научится 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;
- научится выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретёт 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; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоит 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***

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### ***Способы физкультурной деятельности***

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Ученик 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, гандбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **1 класс**

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

Контрольные упражнения <b>2 класс</b>	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольные упражнения <b>3 класс</b>	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Контрольные упражнения <b>4 класс</b>	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

## Содержание учебного предмета 1 класс

### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### 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*

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

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

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

##### *Легкая атлетика*

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

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

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

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

##### *Лыжные гонки*

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падение.

### ***Подвижные игры***

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

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

### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **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***

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

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

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

### ***Легкая атлетика***

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

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты : «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

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

### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физической деятельности**

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

### **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***

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

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

##### ***Легкая атлетика***

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

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

##### ***Лыжные гонки***

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

Поворот переступанием.

##### ***Подвижные игры***

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

##### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

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

### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **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***

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### ***Легкая атлетика***

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

##### ***Лыжные гонки (14ч)***

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

##### ***Подвижные игры (6ч)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

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

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

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

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра «Мини-баскетбол».

#### ***Подвижные игры на основе волейбола***

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1 класс**

<b>Раздел (тема) (количество часов)</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (2 ч.)</b>	<p><b><i>Определять</i></b> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b><i>Выявлять</i></b> различия в основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека).</p> <p><b><i>Определять</i></b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b><i>Определять</i></b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b><i>Пересказывать</i></b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b><i>Различать</i></b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).</p> <p><b><i>Определять</i></b> признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности (2 ч.)</b>	<p><b><i>Составлять</i></b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b><i>Отбирать и составлять</i></b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b><i>Оценивать</i></b> свое состояние (ощущения) после закалывающих процедур.</p> <p><b><i>Измерять</i></b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b><i>Измерять</i></b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p><b><i>Общаться и взаимодействовать</i></b> в игровой деятельности.</p>

	<b>Организовывать</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
<b>Физическое совершенствование (62 ч.)</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации, гибкости и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>

<p><b>Легкая атлетика (10 ч.)</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.  <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании.</p>
<p><b>Лыжные гонки (10 ч.)</b></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p><b>Подвижные игры (10 ч.)</b></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.  <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества.</p>

<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч.)</b></p>	<p><i>Освоить</i> ведение , передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр.  <i>Описывать</i> технику передачи мяча.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности на занятиях.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
<p><b>Подвижные игры на основе волейбола (10 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр.  <i>Описывать</i> технику передачи мяча.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>

**2 класс**

<p><b>Раздел (тема) (количество часов)</b></p>	<p align="center"><b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b></p>
<p><b>Знания о физической культуре (2 ч.)</b></p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека).  <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  <i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.  <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия).</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (2 ч.)</b></p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.  <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  <i>Оценивать</i> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.  <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.  <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.  <i>Организовывать</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (64 ч.) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.  <i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <b>( 8 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации, гибкости и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>Легкая атлетика</b>  <b>(14 ч.)</b></p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выбирать</i> индивидуальный темп передвижения, контролируя темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>

<p><b>Лыжные гонки (10 ч.)</b></p>	<p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.  <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  <i>Осваивать</i> технику поворотов, прохождения спусков и подъемов.  <i>Проявлять</i> координацию и чувство равновесия при выполнении поворотов, спусков, подъемов.</p>
<p><b>Подвижные игры (12 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.  <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <i>Соблюдать</i> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <i>Развивать</i> физические качества.</p>
<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр.  <i>Описывать</i> технику передачи мяча.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Подвижные игры на основе волейбола (10 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр; играть в Пионербол.  <i>Осваивать</i> технические действия.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности на занятиях.</p>

### 3 класс

Раздел (тема) (количество часов)	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 ч.)	<p><i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><i>Различать</i> виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и равновесия.).</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития.</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки.</p> <p><i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по закаливанию организма (обливание, душ).</p>
Способы физкультурной деятельности (2 ч.)	<p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Осваивать</i> комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p><i>Измерять</i> показатели развития физических качеств.</p> <p><i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> соревновательную деятельность.</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p>
Физическое совершенствование (64 ч.) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.)</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации, гибкости и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>Легкая атлетика (14 ч.)</b></p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выбирать</i> индивидуальный темп передвижения, контролируя темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>

	<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании мяча.</p>
<b>Лыжные гонки (10 ч.)</b>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p>
<b>Подвижные игры (12 ч.)</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч.)</b>	<p><b>Освоить</b> ведение, передачу, ловлю баскетбольного мяча в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<b>Подвижные игры на основе волейбола (10 ч.)</b>	<p><b>Осваивать</b> передачу на расстоянии, ловлю, броски мяча в процессе подвижных игр; играть в Пионербол.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>

4 класс

Раздел (тема) (количество часов)	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (2 ч.)	<p><i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.</p> <p><i>Предупреждать</i> травматизм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Закаливать</i> организм (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития и физической подготовки.</p> <p><i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности (2 ч.)	<p><i>Наблюдать</i> за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p><i>Определять</i> нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p><i>Составлять</i> акробатические и гимнастические комбинации из разученных упражнений.</p> <p><i>Проводить</i> игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Оказывать</i> доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p>
Физическое совершенствование (64 ч.) Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений).</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (62 ч.) Гимнастика с основами акробатики (8 ч.)	<p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации, гибкости и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>

	<p>гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<p><b>Легкая атлетика (14 ч.)</b></p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выбирать</b> индивидуальный темп передвижения, контролируя темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений и прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p><b>Лыжные гонки (10 ч.)</b></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов и торможения.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков, подъёмов и торможения.</p>

<p><b>Подвижные игры (6 ч.)</b></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>
<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола (14 ч.)</b></p>	<p><i>Уметь</i>: владеть мячом (<i>держат</i>, <i>передать на расстояние</i>, <i>ловить</i>, <i>вести</i>, <i>бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p><i>Описывать</i> технику передачи мяча.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений.</p>
<p><b>Подвижные игры на основе волейбола (10 ч.)</b></p>	<p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i>: владеть мячом (<i>держат</i>, <i>передать на расстояние</i>, <i>ловить</i>, <i>бросать</i>) в процессе подвижных игр; играть в Пионербол .</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.	Ф
1.4	В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы, Методическое пособие для учащихся 1-4 классов. – М.: ВАКО, 2012 г.	Д
1.5.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
3.	<b>Техническое оборудование</b>	
3.1.	Музыкальный центр	Д
3.2.	Аудиозаписи	Д
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	Д
4.2	Козел гимнастический	Д
4.3.	Канат для перетягивания	Ф
4.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Д
4.5.	Стенка гимнастическая	Д
4.6.	Скамейка гимнастическая жесткая	Д
4.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,	Д

	тренировочные баскетбольные щиты)	
4.8.	Массажёры ручные	Ф
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10.	Мешочки насыпные для упражнений на координацию.	К
4.11.	Скакалка детская	К
4.12.	Мат гимнастический	Ф
4.13.	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.14.	Кегли	П
4.15.	Обручи железные большие	Ф
4.16.	Планка для прыжков в высоту	П
4.17.	Стойка для прыжков в высоту	П
4.18.	Флажки стартовые	П
4.19.	Фишки разметочные с опорой	П
4.20.	Рулетка измерительная	П
4.21.	Секундомер	П
4.22.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.23.	Щит баскетбольный тренировочный	П
4.24.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4.25.	Барьеры	Ф
4.26.	Сетка волейбольная	К
4.27.	Аптечка	П

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект