

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохоровская гимназия»
Прохоровского района Белгородской области**

«Согласовано»
МО учителей начальных
классов
Руководитель МО
_____ Кузнецова
И.В.
Протокол № 7
от «15»августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Прохоровская
гимназия»
Прохоровского района
Белгородской области
Коробейникова М.А.
от «17» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Прохоровская гимназия»
Прохоровского района
Белгородской области

О.А.Пономарёва
Приказ №581
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
Уровень начального общего образования
Уровень программы базовый

Прохоровка
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2021 г.), Примерной образовательной программы и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012г.

2. Лях В.И. Физическая культура.1-4 классы, Рабочие программы. В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2021.

Особенность по отношению к ФГОС НОО:

Данная программа разработана на основе требований ФГОС НОО и ФГОС ООО и направлена на их реализацию.

В основе данной рабочей программы лежат документы:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 15.03.2021).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (срок действия до 01.01.2027)».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. приказа Министерства просвещения России от 11.12.2020 №712).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 июня 2016 года № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (данный документ включен в перечень нормативно правовых актов, на которые не распространяется требование об отмене с 01.01.2021, установленное ФЗ от 31.07.2020 № 247-ФЗ).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 465 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимый при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критерии его

формирования и требования к функциональному оснащению, а также норматива

стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 года № 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. от 20.11.2020 № 655).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года № 254».

11. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением Федерального научно-методического объединения по общему образованию, протокол заседания от 8 апреля 2015 года № 1/15) (ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015).

12. ФЗ № 85-ФЗ от 05 апреля 2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

13. Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ № 144-ФЗ от 26 мая 2021 года), в части использования учебников.

14. Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02 июня 2020 г. № 2/20). 15. Закон Белгородской области от 31 октября 2014 года № 314 «Об образовании в Белгородской области» (в ред. законов Белгородской области от 02.07.2020 № 497).

16. Постановление Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года № 528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области» (в ред. постановления Правительства Белгородской области от 28.12.2020 № 616-пп).

17. Авторская программа по физической культуре /Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы, Рабочие программы. В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2021.

18. Инструктивно-методическое письмо «Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году в общеобразовательных учреждениях Белгородской области».

19. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин ОУ.

20. Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области на 2021-2022 учебный год, обеспечивающий реализацию ФГОС НОО.

Обоснованность (актуальность, новизна, значимость): содержание курса разработано в соответствии с требованиями ФГОС, сделавшего упор на формирование УУД. Предлагаемый курс физической культуры имеет цель ориентировать обучающихся на формирование их личности средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на опознание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-

оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

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

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

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

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты
здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности, учащихся урок

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

Сроки реализации программы: 1 – 4 классы 2021-2025 учебные годы.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся начальной школы.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Формы обучения. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те

их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно программе на изучение курса «Физическая культура» в 1-м классе отводится 3 часа в неделю (99 часов за год на 33 учебные недели), во 2-4-х классах отводится 3 часа в неделю (102 ч за год на 34 учебные недели).

В МБОУ «Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области проводится 2 часа физической культуры, третий час реализуется через внеурочную деятельность. В связи с этим, в рабочую программу внесены изменения: в 1-м классе 2 часа в неделю (66 часов на 33 учебные недели), во 2-4-х классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1.Гражданского воспитания

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

3.Духовно-нравственного воспитания

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

6. Трудового воспитания

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания

экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/ неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

■ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
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					

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на

голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 4-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на

уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыже;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе				18	15	10

лежа, согнувшись, кол-во раз						
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, курса
1 класс (66 часов)**

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.

Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Знания о физической подготовке

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об

упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие 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.

Гимнастика с основами акробатики

Гимнастика

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; 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.

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

Организирующие 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 падением.

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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

2 класс (68 часов)

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

Гимнастика с основами акробатики Гимнастика. Из них 2 часа теории.

Организирующие 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 Легкая атлетика.

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

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

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.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

3 класс (68 часов)

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 физкультурной 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

***Гимнастика с основами акробатики* Гимнастика**

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

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

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

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 («змежкой»), 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.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями.

4 класс (68 часов)

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 физической культуры

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

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

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».

Содержание тем учебного предмета для 1 класса

Раздел учебного предмета, количество часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре (1 ч)	1. Понятие о физической культуре 2. Зарождение и развитие физической культуры. 3. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 4. Внешнее строение тела человека.	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов. Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Называть части тела человека.	Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. Регулятивные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. Познавательные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 	1, 3, 5, 6, 7
Лёгкая атлетика (5 ч)	1. Правильный режим дня 2. Здоровое питание. 3. Правила личной гигиены.	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня. Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.	Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. Регулятивные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. Познавательные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа 	1, 3, 5

			выполненных знаний.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 4 ч.	1. Простейшие навыки контроля самочувствия.	Определять внешние признаки собственного недомогания.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <p>Осуществление анализа выполненных знаний.</p>	1, 3, 5, 6, 7
Подвижные игры –8ч.	1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений</p>	1, 3, 5

			для глаз.	
Гимнастика с элементами акробатики –3 ч.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ гимнастика с основами акробатики ✓ легкая атлетика ✓ лыжные гонки ✓ подвижные игры 	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.</p> <p>Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.</p> <p>Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход.</p> <p>Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения изучаемых элементов • Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их 	1, 3, 5, 6, 7

Содержание тем учебного предмета для 2 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Формы контроля	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	1. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. 2. Скелет и мышцы человека. 3. Осанка человека. 4. Стопа человека 5. Одежда для занятий физическими упражнениями.	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека. Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.	Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. Регулятивные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. Познавательные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 	Опрос, тест	1, 3, 5, 6, 7
Организация здорового образа жизни	1. Правильный режим дня 2. Закаливание 3. Профилактика нарушений зрения.	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека. Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены	Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; 	Опрос, тест	1, 3, 5, 6

		чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.	<ul style="list-style-type: none"> • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1. Оценка правильности осанки.	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД Осуществление анализа выполненных знаний.</p>	Опрос	1, 3, 5

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Физические упражнения для расслабления. 4. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. 4. Физические упражнения для профилактики плоскостопия. 5. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. 6. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>Уметь готовить место для занятий утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминуток. Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>	<p>Выполнение упражнений</p>	<p>1, 3, 5, 6, 7</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>✓ гимнастика с основами акробатики (2) ✓ легкая</p>	<p>Выполнять строевые приемы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; правильно выполнять основные элементы</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов 	<p>Сдача учебных нормативов; Сдача</p>	<p>1, 3, 5</p>

	<p>атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ лыжные гонки ✓ подвижные игры 	<p>кувырка вперед.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъем «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p>	<p>спорта</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения изучаемых элементов • Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их. 	<p>техники элементов гимнастики, спортивных игр, передвижения на лыжах</p>
--	--	---	--	--

Содержание тем учебного предмета для 3 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Формы контроля	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	1.История физической	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая 	Опрос, тест	1, 3, 5, 6, 7

	<p>культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально – трудовой и военной деятельностью.</p> <p>2. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.</p> <p>3. Физическая культура народов разных стран.</p> <p>4. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями</p> <p>5. Основные двигательные качества человека.</p>	<p>физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом. Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом. Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.</p>	<p>ориентация учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 		
<p>Организация здорового образа жизни</p>	<p>1. Правильное питание.</p> <p>2. Правила личной гигиены.</p>	<p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Опрос, тест</p>	<p>1, 3, 5, 6</p>

		Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.	<ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1. Измерение длины и массы тела. 2. Оценка основных двигательных качеств.	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела. Регулярно вести дневник самоконтроля; <input type="checkbox"/> понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД Осуществление анализа выполненных знаний.</p>	Опрос	1, 3, 5, 6, 7

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для физкультминуток 3. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки 4. Упражнения для профилактики нарушений зрения. 5. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>Выполнять подготовку помещений к занятиям УТГ; выполнять усвоенные упражнения для УТГ; выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>	<p>Выполнение упражнений</p>	<p>1, 3, 5</p>
---	--	--	---	------------------------------	----------------

Спортивно-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> ✓ гимнастика с основами акробатики (23 ч) ✓ легкая атлетика (23ч) ✓ лыжные гонки (19 ч) ✓ подвижные игры (24ч) 	<p>Называть основные положения тела; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения; правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения..</p> <p>Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время.</p> <p>Называть основные фазы бега; правильно выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель; преодолевать дистанцию 1 км на время; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;</p> <p>выполнять высокий и низкий старты. Прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; Освоить элементы игры в футбол; Организовывать и проводить подвижные игры по правилам.</p> <p>Договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику выполнения изучаемых элементов • Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализировать правильность выполнения изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их 	<p>Сдача учебных нормативов; Сдача техники элементов гимнастики, спортивных игр, передвижения на лыжах</p>	<p>1, 3, 5, 6</p>
---	---	--	--	--	-------------------

Содержание тем учебного предмета для 4 класса

Раздел учебного предмета, кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Формы контроля	Основные направления воспитательной
Знания о физической культуре	<p>1. История физической культуры в России. Связь физической культуры с</p>	<p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Опрос, тест</p>	

	<p>природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны</p> <p>2. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр</p> <p>3. Опорно-двигательная система человека</p> <p>4. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>5. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания</p> <p>6. Способы передвижения человека</p>	<p>природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России.</p> <p>Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр.</p> <p>Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.</p> <p>Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.</p> <p>Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 		
<p>Организация здорового образа жизни</p>	<p>1. Массаж</p>	<p>Определять понятие «массаж»; □ объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания).</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои 	<p>Опрос, тест</p>	

			<p>мысли;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществление анализа выполненных знаний. 		
<p>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</p>	<p>1. Измерение сердечного пульса 2. Оценка состояния дыхательной системы</p>	<p>Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся; • Действие смыслообразования. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли; • Построение высказываний в соответствии с условиями поставленного вопроса. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция. <p>Познавательные УУД Осуществление анализа выполненных знаний.</p>	Опрос	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)</p>	<p>1. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики 2. Физические упражнения для</p>	<p>Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; Самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять физкультминутки в домашних условиях. Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осваивать универсальные 	Выполнение упражнений	

	<p>физкультминутки</p> <p>3. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки</p> <p>4. Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>5. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>осанки. Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <p>Познавательные УУД</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья; значение дыхательной гимнастики; значение выполнения упражнений для глаз.</p>		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ гимнастика с основами акробатики (23 ч) ✓ легкая атлетика (23ч) ✓ лыжные гонки (17 ч) ✓ подвижные игры (26 ч) 	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>Правильно выполнять технику бега и прыжков;</p> <p>Бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60м;</p> <p>Бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>Выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на точность и дальность;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;</p> <p>Проходить разными способами дистанцию до</p>	<p>Личностные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Рассказывать об истории становления и развития изучаемых видов спорта <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Описывать технику выполнения изучаемых элементов Использовать данные умения в оздоровительных формах занятий физической культурой <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику изучаемых элементов <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> Анализировать правильность выполнения 	<p>Сдача учебных нормативов;</p> <p>Сдача техники элементов гимнастики, спортивных игр, передвижения на лыжах</p>	

		<p>1км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке.</p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.</p>	<p>изученного упражнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>		
--	--	---	--	--	--