

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»

«Выльгортса 2 №-а шөр школа» муниципальнөй велөдан учреждение

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Торлопова Р.С.
Протокол №287
от 1.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования 1-4 класс
на 2023-2024 учебный год

Составитель: учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре за курс начального общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- Фундаментального ядра содержания общего образования;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования представленных в основной образовательной программе основного общего образования;
- Рабочая программа составлена на основании Примерной программы воспитания, одобренная решением ФУМО от 02.06.2020 г., (одобрена новая программа воспитания протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)
- Авторской рабочей программы к учебнику – «Физическая культура». 1-4 классы., Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов - М.: Издательский центр «Вентана- Граф», 2012 .
- Программы развития универсальных учебных действий,

Предмет Физическая культура в основной школе является продолжением его изучения в начальной школе. Он изучается в предметной области Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Задачи** учебного предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. **Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе»,

«Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека», «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики. Видеоматериал по технике основных видов плавания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема « Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает всебя физические упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и добро- желательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Настоящая программа рассчитана на освоение учебного материала на 66 часов – 1 классы, 102 часа – 2 – 4 классы физической культуры в год. Увеличение часов на уроках лыжной подготовки связана с климатическими условиями. В конце учебного года на уроках № 97-102 отводится время на принятие нормативов по программе президентских состязаний в 1 – 4 классах.

На этнокультурный компонент с 1 - 4 класс выделяется по 12 часов в год, он является элементом урока начального компонента. Системы физической культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые ее достижения, обогатить их опытом современной практики и

Цели этнокультурного компонента знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;

- изучение традиций и обычаев коми;
- изучение особенностей физической подготовки спортсменов;
- освоение способов развития основных физических качеств, (силы, выносливости, быстроты, координации);
- повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
- использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях;
- овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь.

Задачи

1. Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.
2. Способствовать формированию интереса к культуре народов (коми) через занятия.
3. Закрепление потребности к регулярным занятиям в избранном виде спорта. **Этнокультурное содержание реализуется во время уроков на подвижных играх:**
: “Кодісероктас?” (“Кто засмеется?”); “Шырон-пельосон” (“Мышь и угол”); “Ичотик-пышкай” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”); (“Ичотик-пышкай” (“Маленький воробышек”); “Пышкай” (“Воробей”)- “Тымон” (“Салки”); “Сюръядорын” (“У столба”); “Коръяс” (“Олени”); “Йэртчэм” (“Ведущий”). “Чеччалом” (Прыжки через ручей, с кочки на кочку, через изгородь и т.д.); “Дадъвомончеччалом” (Прыжки через нарты, сани); “Куимчеччалом” (Тройные прыжки). “Паличонкыскасьюм” (“Перетягивание на палках”).

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю.**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	40	78	78	78
2.	Вариативная часть	26	24	24	24
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	5	5	5
1.2	Подвижные и спортивные игры	18	27	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	22	22	22
1.4	Легкая атлетика	14	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	16	24	24	24
	ИТОГО:405 часов	66	68	102	102

Содержание курса

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

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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная 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

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 падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя вобору», «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»:

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.

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 из занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

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.

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»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка вшаге 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.

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). Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.

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

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»: «Парашиотисты», «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:

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.

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). Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Знаменитые пловцы Республики Коми.

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 изученных 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 раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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».

Тематический план
1класс

№	Тема	Кол-во часов	Отрабатываемые УУД
I.	Раздел 1. Знания о физической культуре		
II.	Физическая культура (основные понятия)		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
III.	<i>Из истории физической культуры</i>		

1	<u>Возникновение первых соревнований.</u>	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры
IV.	Самостоятельные занятия		
1	<u>Режим дня и его планирование.</u> <u>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</u>	1	Составлять индивидуальный режим дня. <i>Оценивать</i> свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.
V.	Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часа)		
VI.	Гимнастика с основами акробатики (14 часа)		
1	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	2	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

2	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
	<p>в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>		

3	<p><u>Снарядная гимнастика.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, 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</p>	4	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</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>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>ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		
4	<p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p><i>Гимнастические Упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствия с элементами.</p>	3	<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений Прикладной направленности.</p>
VII.	<i>Легкая атлетика (14 часов)</i>		

1	<p><u>Беговая подготовка.</u></p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	7	<p><i>Описывать</i> технику беговых 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> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двухногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	3	<p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>

3	<p><u>Броски большого мяча.</u></p> <p><i>Броски:</i> большого мяча(1кг)на дальность разными способами.</p>	2	<p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большогомяча.</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>
4	<p><u>Метание малого мяча</u></p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	2	<p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правилатехники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
VIII.	<i>Лыжныегонки(16 часов)</i>		
1	<p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами</p>	13	<p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении Тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>

2	<p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	3	<p><i>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</i></p> <p><i>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</i></p> <p><i>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</i></p>
IX			
<i>Подвижные и спортивные игры (18 часов)</i>			
1	<p><u>Подвижные игры.</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i></p> <p><i>На материале</i></p>	10	<p><i>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</i></p> <p><i>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</i></p> <p><i>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</i></p> <p><i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</i></p>
	<p><i>легкой атлетик: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i></p> <p><i>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i></p>		<p><i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</i></p> <p><i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</i></p> <p><i>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</i></p> <p><i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</i></p>

2	<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения безмяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	8	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия игровой деятельности.</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>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
---	--	---	--

Планируемые результаты 1 класс

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

Тематический план
2класс

№	Тема	Кол-во часов	Отрабатываемые УУД
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		
2	Физическая культура (основные понятия)		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
2	<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	<i>Из истории физической культуры</i>		

1	<u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u>	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4	<i>Физические упражнения</i>		
1	<u>Представление о физических качествах.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Характеризовать Показатели физического развития. Характеризовать Показатели физической подготовки.
5	Самостоятельные занятия		
1	<u>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</u> <u>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</u>	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
6	Спортивно-оздоровительная деятельность (94 часа)		
7	Гимнастика с основами акробатики (22 часа)		

1	<p><u>Движения</u> и <u>передвижения</u> строем.</p> <p>Организуя команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	2	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>
---	--	---	---

2	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
3	<p><u>Снарядная гимнастика.</u></p>	5	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических</p>

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, 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 впередноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>упражнений.</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>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.</p>
4	<p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p><i>Гимнастические Упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами.</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
8	<i>Легкая атлетика (24 часов)</i>		
1	<u>Беговая подготовка.</u>	14	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.

	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</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> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двухногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	4	<p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p><u>Броски большого</u></p>	3	<p><i>Описывать</i> технику бросков большого</p>

	<p><u>мяча.</u></p> <p><i>Броски:</i> большого мяча(1кг)на дальность разными способами.</p>		<p>набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать технику бросков большогомяча.</i></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>
4	<p><u>Метание малого мяча</u></p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	3	<p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правилатехники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
9	<i>Лыжные гонки(24 часов)</i>		
1	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами</p>	18	<p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
2	<p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	6	<p><i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при</p>

			выполнении поворотов, спусков и подъемов
10	<i>Подвижные и спортивные игры (27 часов)</i>		
1	<p><u>Подвижные игры.</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	18	<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>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</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 и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
2	<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные</p>	9	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в</p>

	<p>передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		<p>игровой деятельности.</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>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	---	--	--

Планируемые результаты 2 класс

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования

Тематический план
3класс

№	Тема	Кол-во часов	Отрабатываемые УУД
1	Раздел 1. Знания о физической культуре(5часов)		
2	Физическая культура (основные понятия)		
1	<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	<i>Физические упражнения</i>		
1	<u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

2	<p><u>Что такое физическая нагрузка.</u></p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на</p>	1	<p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
	<p>повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
4	Самостоятельные занятия		
1	<p><u>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</u></p> <p><u>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</u></p>	1	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
2	<p><u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u></p>	1	<p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность(97 часов)		
6	Гимнастика с основами акробатики (22 часа)		
1	<p><u>Движения и передвижения строем.</u></p> <p><i>Организуящие команды и приемы.</i></p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	2	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>

2	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
3	<p><u>Снарядная гимнастика.</u></p>	5	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических</p>

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>упражнений.</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>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>
4	<p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами.</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
7	<i>Легкая атлетика (24 часов)</i>		
1	<p><u>Беговая подготовка.</u></p>	14	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p>

	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</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> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.<i>Проявлять</i> качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двухногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	4	<p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p><u>Броски большого</u></p>	3	<p><i>Описывать</i> технику бросков большого</p>

	<p><u>мяча.</u></p> <p><i>Броски:</i> большого мяча(1кг)на дальность разными способами.</p>		<p>набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i></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>
4	<p><u>Метание малого мяча</u></p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	3	<p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.<i>Проявлять</i> качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча</p>
8	<i>Лыжные гонки(24 часов)</i>		
1	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами</p>	17	<p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
2	<p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	4	<p><i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при</p>

			выполнении поворотов, спусков и подъемов
9	<i>Подвижные и спортивные игры (27 часов)</i>		
1	<p><u>Подвижные игры.</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетик:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	12	<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>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</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 и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
2	<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные</p>	12	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в</p>

	<p>передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		<p>игровой деятельности.</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>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	---	--	--

Планируемые результаты 3 класс

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

Тематический план
4класс

№	Тема	Кол-во часов	Отрабатываемые УУД
1	Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)		
2	Физическая культура (основные понятия)		
1	<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
3	<i>Физические упражнения</i>		
1	<u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
4	Самостоятельные занятия		
1	<u>Режим дня и его планирование.</u>	1	Составлять индивидуальный режим дня.

2	<u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u>	1	<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
5	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>		
1	<u>Измерение показателей развития физических качеств.</u> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Измерять показатели развития физических качеств.
6	Спортивно-оздоровительная деятельность(97 часов)		
7	Гимнастика с основами акробатики (22 часа)		
1	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	2	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

2	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
3	<p><u>Снарядная гимнастика.</u></p>	5	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических</p>

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>упражнений.</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>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>
4	<p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами.</p>	5	<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
8	<i>Легкая атлетика (24 часов)</i>		
1	<p><u>Беговая подготовка.</u></p>	14	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p>

	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</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> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2	<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двухногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	4	<p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
3	<p><u>Броски большого</u></p>	4	<p><i>Описывать</i> технику бросков большого</p>

	<p><u>мяча.</u></p> <p><i>Броски:</i> большого мяча(1кг)на дальность разными способами.</p>		<p>набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать технику бросков большогомяча.</i></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>
4	<p><u>Метание малого мяча</u></p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	2	<p><i>Описывать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания малого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правилатехники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча</p>
9	<i>Лыжныегонки(24 часов)</i>		
1	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами</p>	20	<p><i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
2	<p><u>Технические действия на лыжах</u></p> <p><i>Повороты;</i> спуски; подъемы; торможения</p>	4	<p><i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><i>Проявлять</i> координацию при</p>

			выполнении поворотов, спусков и подъемов
10	<i>Подвижные и спортивные игры (27 часов)</i>		
1	<p><u>Подвижные игры.</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	8	<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>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</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 и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
2	<p><u>Спортивные игры.</u></p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные</p>	16	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в</p>

	<p>передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		<p>игровой деятельности.</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>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	---	--	--

Планируемые результаты 4 класс

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

-выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы учащийся школы должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в соответствии обязательного минимума содержания образования.

Критерии и оценки успеваемости теоретических знаний.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или из своего опыта.

Оценка «4»: ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»: получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умение применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

1. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе.(2001г.)
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Планирование и организация занятий 1-4 класс класс.(2005)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре.(2005г.)
5. Е.Н Литвинов, Г.И.Погадаев. Физкультура! Физкультура! для 1 -4 классов.
6. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов. Физическая культура для 1-2 класса– М., «Вентана – Граф» 2012г.
7. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов. Физическая культура для 3-4 класса– М., «Вентана – Граф» 2012г.8.

Оценка результатов физической подготовленности в 1 – 4 классах.

Упражнение Класс	Пол	Прыжок в длину с места			Челночный бег 3 * 10 м			Подтягивания			Бег 30 м			Прыжок в высоту		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1 класс	М	13 5	11 5	100	10,3	10, 8	11,2	3	2	1	6,2	7, 3	7,5			
	Д	13 0	11 0	85	10,6	11, 3	11,7	8	4	2	6,4	7, 5	7,6			
2 класс	М	14 5	12 5	110	9,5	10, 0	10,4	3	2	1	6,0	7, 0	7,1			
	Д	14 0	12 5	90	10,1	10, 7	11,2	10	6	3	6,2	7, 2	7,9			
3 класс	М	15 5	13 5	125	9,3	9,9	10,2	4	3	1	5,7	6, 6	6,8			
	Д	15 0	13 0	110	9,7	10, 3	10,8	11	7	3	6,0	6, 8	7,0			
4 класс	М	17 0	15 5	140	9,0	9,5	9,9	4	3	1	5,6	6, 4	6,6	10 0	90	80
	Д	16 0	14 5	125	9,5	10, 0	10,4	13	8	4	5,6	6, 4	6,6	95	90	80

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. табл. 7).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
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, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
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
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс Москва «Вако» 2006	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
3.2.	Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся/ Т.В Петрова- М. : Вентана-Граф, 2011.	П
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П

5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	

5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24	Сетка волейбольная	Д
5.25	Аптечка	Д