

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«2№-а гимназия» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение
169906, г. Воркута, ул. Ленина, 36Б
тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: gimnazia2.vkt@gmail.com

Рассмотрена
на заседание методической кафедры
учителей начальных классов
протокол № 1 от 31.08.2018г.



Утверждена
приказом директора
№ 591 от 31.08.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

уровень начального общего образования
срок реализации программы 4 года

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы начального
общего образования
(в действующей редакции)

Составитель
Скиндерис Галия Абдулкадировна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена

в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом 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» (в действующей редакции);

с учётом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8.04.2015 № 1/15).

Основными целями обучения на уровне основного общего образования по предмету «Физическая культура» являются:

- Формирование первоначальных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- Овладение школой движений;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.
- Воспитание подрастающего поколения на национальных особенностях культурного наследия народов ненцы и коми (многообразии народных и национальных игр).
- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Формирование ЗОЖ.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» выделяется 405 часов: в 1 классе - 99 часа в год (3 часа в неделю), во 2-4 классе – по 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты освоения выпускниками начальной школы программы по учебному предмету «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия	
У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none">– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;– способность к оценке своей учебной деятельности;– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;– установка на здоровый образ жизни;	<ul style="list-style-type: none">– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;– осознанных устойчивых эстетических

<ul style="list-style-type: none"> – основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; – чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<p><i>предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i></p> <p><i>– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i></p>
--	--

Метапредметные результаты освоения выпускниками начальной школы программы по учебному предмету «Физическая культура»

Регулятивные универсальные учебные действия	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i> – <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> – <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i> – <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> – <i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i> – <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i>
Познавательные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; – осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</i> – <i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</i> – <i>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</i> – <i>осознанно и произвольно строить</i>

<ul style="list-style-type: none"> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач; – основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – осуществлять синтез как составление целого из частей; – проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач. 	<p><i>сообщения в устной и письменной форме;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i> – <i>осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</i> – <i>осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</i> – <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</i> – <i>произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</i>
---	---

Коммуникативные универсальные учебные действия

<ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> – <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> – <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> – <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> – <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i> – <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать</i>
--	---

<p>сотрудничестве;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<p><i>партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; – адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.
---	---

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на уровне начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, интерпретация и преобразование этих идей и информации. Учащиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного	
<ul style="list-style-type: none"> – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; – определять тему и главную мысль текста; – делить тексты на смысловые части, составлять план текста; – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации; – работать с несколькими источниками информации; – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

<p>упорядочивать информацию по заданному основанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; – понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов); – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; – понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста; – использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; – ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. 	
Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации	
<ul style="list-style-type: none"> – пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; – соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; – формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод; – сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; – составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос. 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;</i> – <i>составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</i>
Работа с текстом: оценка информации	
<ul style="list-style-type: none"> – высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; – оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте; – на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>сопоставлять различные точки зрения;</i> – <i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i> – <i>в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</i>

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.	
---	--

ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Учащиеся познакомятся с различными средствами ИКТ, освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиа сообщения.

Выпускники научатся

- оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности;
- определять возможные источники получения;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
– Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения.	– <i>Организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере</i>
Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	
– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию; – владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; – набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов; – рисовать изображения на графическом планшете;	– <i>Использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i>

<ul style="list-style-type: none"> – сканировать рисунки и тексты. 	
Обработка и поиск информации	
<ul style="list-style-type: none"> – подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэшкарты); – описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ; – собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей; – редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с – коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео и аудиозаписей, фотоизображений; – пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; – искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); – заполнять учебные базы данных. 	<ul style="list-style-type: none"> – Грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.
Создание, представление и передача сообщений	
<ul style="list-style-type: none"> – создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их; – создавать сообщения в виде аудио и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; – готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; – создавать диаграммы, планы территории и пр.; – создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; – составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); – размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения; – пользоваться основными средствами телекоммуникации; 	<ul style="list-style-type: none"> – представлять данные; – создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и – результаты общения на экране и в файлах.	
Планирование деятельности, управление и организация	
<ul style="list-style-type: none"> – создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах; – определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с – использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; – планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира. 	<ul style="list-style-type: none"> – проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы; – моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты освоения выпускниками начальной школы программы по учебному предмету «Физическая культура»

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Раздел «Знания о физической культуре»	
<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом 	<ul style="list-style-type: none"> – выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

воздухе).	
Раздел «Способы физкультурной деятельности»	
<ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Раздел «Физическое совершенствование»	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с
указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь слушать и выполнять команды Знать правила поведения на уроке физической культуры, уметь делать подбор одежды, обуви и инвентаря	1
2	Из истории физической культуры	Знать об истории появления физических упражнений, Важности физической культуры в развитии человечества	1
3	Физические упражнения	Знать о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие человека.	1
Способы физкультурной деятельности			
4	Самостоятельные занятия	Уметь выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств, проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Учиться составлять таблицы с основными физиологическими показателями(рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1
6	Самостоятельные игры и развлечения	Уметь организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Уметь соблюдать правила в подвижных играх.	1
Физическое совершенствование (61 ч)			
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)			

8	Организирующие команды и приемы	Уметь выполнять организующие команды и приемы: построения, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	4
9	Акробатические упражнения и комбинации	Уметь выполнять упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	4
10	Опорный прыжок	Уметь выполнять с места и с разбега напрыгивание на гимнастического козла и спрыгивание	4
11	Гимнастические упражнения прикладного характера	Уметь выполнять прыжки со скакалкой, передвигаться по гимнастической стенке. Преодолевать полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	4
Легкая атлетика			
12	Ходьба и беговые упражнения	Уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	5
13	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и в высоту; спрыгивание и запрыгивание	5
14	Броски	Учиться выполнять броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	5
15	Метание	Учиться выполнять метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	5
Лыжные гонки			
16	Лыжная подготовка	Уметь передвигаться на лыжах переступающим и скользящим шагом, спуски, подъёмы. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	9
Плавание			
17	Упражнения в спорт. зале	Знать подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание.	6
Подвижные и спортивные игры			
18	Подвижные и спортивные игры	Знать и уметь выполнять: - упражнения с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. - взаимодействовать в игровых	10

		<p>заданиях с коллективом;</p> <p>- прыжки, бег, метания и броски;</p> <p>упражнения на координацию, выносливость и быстроту;</p> <p>-эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>-удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>-специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>-подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>10</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Общеразвивающие упражнения			
19	На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие физических качеств:</p> <p>- гибкости,</p> <p>- координации,</p> <p>- силовых способностей,</p> <p>- формированию осанки:</p>	6
20	На материале легкой атлетики	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <p>- координации,</p> <p>-быстроты,</p> <p>-выносливости,</p> <p>-силовых способностей.</p>	6
21	На материале лыжных гонок	<p>Знать и уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <p>- координации,</p> <p>- выносливости.</p>	1

2 класс

№ п/п	Разделы и темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь слушать и выполнять команды</p> <p>Знать правила поведения на уроке физической культуры, уметь делать</p>	1

		подбор одежды, обуви и инвентаря	
2	Из истории физической культуры	Знать об истории появления физических упражнений, Важности физической культуры в развитии человечества	1
3	Физические упражнения	Знать о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие человека. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
Способы физкультурной деятельности			
4	Самостоятельные занятия	Уметь выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств, проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Учиться составлять таблицы с основными физиологическими показателями(рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1
6	Самостоятельные игры и развлечения	Уметь организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Уметь соблюдать правила в играх, эстафетах.	1
Физическое совершенствование (61 ч)			
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знать и уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.	2
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики			
8	Организующие команды и приемы	Уметь выполнять организующие команды и приемы: построения, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	4
9	Акробатические упражнения и комбинации	Уметь выполнять упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	4
10	Опорный прыжок	Уметь выполнять с места и с разбега напрыгивание на гимнастического козла и спрыгивание (соскок).	4
11	Гимнастические упражнения прикладного характера	Уметь выполнять прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление	4

		полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
Легкая атлетика			
12	Ходьба и беговые упражнения	Уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	5
13	Прыжковые упражнения	Уметь выполнять прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и в высоту; спрыгивание и запрыгивание	5
14	Броски	Учиться выполнять броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	5
15	Метание	Учиться выполнять метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	5
Лыжные гонки			
16	Лыжная подготовка	Уметь передвигаться на лыжах разными способами, выполнять повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	9
Плавание (10 ч.)			
17	Упражнения в спорт. зале	Знать подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение.	6
Подвижные и спортивные игры			
18	Подвижные и спортивные игры	Знать и уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: -взаимодействовать с коллективом в игровых заданиях. -прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. -эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координации; удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. -специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на	10 10 1 3 3 3

		материале баскетбола. -подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	
Общеразвивающие упражнения			
19	На материале гимнастики с основами акробатики	Знать и уметь выполнять упражнения на развитие: - гибкости, -координации, -силовых способностей, -комплексы корригирующих упражнений.	6
20	На материале легкой атлетики	Знать и уметь выполнять упражнения на развитие: - координации, -быстроты, -выносливости, - силовых способностей,	6
21	На материале лыжных гонок	Знать и уметь выполнять упражнения на развитие: - координации, -комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах, - скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы. -выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1

3 класс

№ п/п	Разделы и темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь слушать и выполнять команды Знать правила поведения на уроке физической культуры, уметь делать подбор одежды, обуви и инвентаря	1
2	Из истории физической культуры	Знать об истории развития физической культуры и первых соревнований. Об особенностях физической культуры разных народов. связи с природными особенностями, традициями и обычаями народа. Связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1

3	Физические упражнения	Знать о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств; Физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств. Характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия; Физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.	1
Способы физкультурной деятельности			
4	Самостоятельные занятия	Уметь составлять режим дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Учиться составлять таблицы с основными физиологическими показателями(рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1
6	Самостоятельные игры и развлечения	Уметь организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Уметь соблюдать правила в подвижных и спортивных играх, эстафетах.	1
Физическое совершенствование (61 ч)			
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики			
8	Организующие команды и приемы	Уметь выполнять организующие команды и приемы: построения, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	4

9	Акробатические упражнения и комбинации	Уметь выполнять упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	5
10	Опорный прыжок	Уметь выполнять с места и с разбега прыжок через гимнастического козла согнув ноги.	4
11	Гимнастические упражнения прикладного характера	Уметь выполнять прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	4
Легкая атлетика			
12	Ходьба и беговые упражнения	Уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, скрестным шагом правым и левым боком, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	6
13	Прыжковые упражнения	Уметь выполнять прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и в высоту; с поворотами вокруг своей оси; спрыгивание и запрыгивание	6
14	Броски	Учиться выполнять броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, из разных исходных положений.	5
15	Метание	Учиться выполнять метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	5
Лыжные гонки			
16	Лыжная подготовка	Уметь передвигаться на лыжах разными способами, выполнять повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	12
Плавание			
17	Упражнения в спорт. зале	Знать подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	6
Подвижные и спортивные игры			
18	Подвижные и спортивные игры	Знать и уметь выполнять упражнения: - на игровые задания с использованием строевых	5

		<p>упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>---взаимодействовать с коллективом в игровых заданиях;</p> <p>-прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту;</p> <p>-эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>-удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>-специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>-подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>5</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
Общеразвивающие упражнения			
19	На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Знать и уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкости - координации, -силовых способностей; -формированию осанки; - комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. 	6
20	На материале легкой атлетики	<p>Знать и уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координации, -быстроты, -выносливости, -силовых способностей. 	4
21	На материале лыжных гонок	<p>Учиться выполнять упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -координации, -комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, -спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, - подборание предметов во время спуска в низкой стойке. <p>Знать и уметь выполнять упражнения на развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение</p>	3

4 класс

№ п/п	Разделы и темы	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре			
1	Физическая культура.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь слушать и выполнять команды</p> <p>Знать правила поведения на уроке физической культуры, уметь делать подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	1
2	Из истории физической культуры	<p>Знать об истории развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	1
3	Физические упражнения	<p>Знать о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств; о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств. Характеризовать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Знать о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	1
Способы физкультурной деятельности			
4	Самостоятельные занятия	<p>Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену</p>	1
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и	<p>Учиться составлять таблицы с основными физиологическими</p>	1

	физической подготовленностью	показателями(рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	
6	Самостоятельные игры и развлечения	Уметь организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). Уметь соблюдать правила в проведении подвижных, спортивных игр.	1
Физическое совершенствование			
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Знать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2
Спортивно-оздоровительная деятельность			
Гимнастика с основами акробатики			
8	Организующие команды и приемы	Уметь выполнять организующие команды и приемы: построения, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	3
9	Акробатические упражнения и комбинации	Уметь выполнять упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Гимнастические комбинации.	5
10	Опорный прыжок	Уметь выполнять с места и с разбега прыжок через гимнастического козла согнув ноги, ноги врозь.	3
11	Гимнастические упражнения прикладного характера	Уметь выполнять прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	4
Легкая атлетика			
12	Ходьба и беговые упражнения	Уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, скрестным шагом правым и левым боком, семенящий бег, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	5
13	Прыжковые упражнения	Выполнять прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места и с разбега, и в высоту; спрыгивание и запрыгивание с поворотами вокруг своей оси на 180 гр.	5
14	Броски	Учиться выполнять броски большого мяча (1-2 кг) на дальность разными	5

		способами, из разных исходных положений.	
15	Метание	Учиться выполнять метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	5
Лыжные гонки			
16	Лыжная подготовка	Уметь передвигаться на лыжах разными способами, выполнять повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	12
Плавание			
17	Упражнения в спорт. зале	Знать подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	6
Подвижные и спортивные игры			
18	Подвижные и спортивные игры	<p>Знать и уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Взаимодействовать с коллективом в игровых заданиях <p style="text-align: right;">4</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <p style="text-align: right;">2</p> <ul style="list-style-type: none"> -эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <p style="text-align: right;">6</p> <ul style="list-style-type: none"> -удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <p style="text-align: right;">6</p> <ul style="list-style-type: none"> -специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <ul style="list-style-type: none"> -подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. 	<p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">6</p>
Общеразвивающие упражнения (22 ч.)			
19	На материале гимнастики с основами акробатики	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкости, - координации, -силовых способностей, - формирование осанки - комплексы упражнений для 	6

		укрепления мышечного корсета.	
20	На материале легкой атлетики	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координации, - быстроты, - выносливости, - силовых способностей, - ловкости. <p>из разных исходных положений;</p>	4
21	На материале лыжных гонок	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координации, - выносливости, - комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; - скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах - подборание предметов во время спуска в низкой стойке, - прохождение тренировочных дистанций. 	3