


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21
с углублённым изучением немецкого языка»
«Немеч кыв пыдісянь велөдан 21 №-а шөр школа»
муниципальной асьюралана велөдан учреждение


СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 В.Н. Иванец
Протокол Педсовета от 24.05.2019 №9

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №21»

 А.П. Порошкина
Приказ от 31.05.2019 №708



Дело № 02 – 06

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название учебного предмета в соответствии с учебным планом)

для 1-4 классов

Уровень общего образования – начальное общее образование

Срок реализации 4 года

(В новой редакции 2019 года)

Программа составлена на основе:

1. Сборник рабочих программ «Школа России» М.: Просвещение, 2011г.

2. Лях В.И. Программа «Физическая культура» В.И. Лях

(автор программы, наименование, книжные реквизиты)

Рабочая программа учебного предмета разработана
учителем начальных классов Каневой Е.А.

(ФИО учителя либо наименование ШМО)

Сыктывкар

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов МАОУ «СОШ №» в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» в редакции от 31.12.2015г. № 1576.
- Законом Республики Коми от 06.10.2006 г. № 92 – РЗ «Об образовании».
- Инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования Республики Коми № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования».
- Концепцией образования этнокультурной направленности в Республике Коми (приказ Министерства образования Республики Коми от 23.11.2015 года № 255).
- Указом президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014г. №172;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Авторской программой: Лях В. И.; издательство «Просвещение», Москва - 2015г.

Уровень: начальное общее образование.

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

Основная задача реализации содержания образовательной области «Физическая культура» - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, учебная программа «Физическая культура» реализует следующую основную **цель** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» способствует:

- 1) формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Изучение *этнокультурной составляющей* реализуется через разучивание коми национальных игр, теоретических вопросов, раскрывающих развитие физической культуры в Республике Коми. Этнокультурная составляющая представлена на практических уроках, входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», включена как игровой элемент урока и представлена сюжетно-образными и обрядовыми играми («Зеркало», «Кто самый быстрый», «Немецкая лапта»).

Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом помогают формировать универсальные учебные действия:

Личностные универсальные действия:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные универсальные действия:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов формируют *коммуникативные универсальные действия:*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).

Под методом проектов в образовательной области «Физическая культура» понимается способ организации познавательно-физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся. Проекты на уроках физкультуры- это проекты по исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся : ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы зна-

ний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений. Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок общеобразовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами.

Реализация содержания учебного курса осуществляется с использованием следующих учебников:

Лях В.И. Физическая культура 1 – 4 классы. – М.: «Просвещение», 2015 г., 2017 г.

Составной частью УМК по физической культуре являются учебники. Данные учебники для 1- 4 классов соответствуют Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. Авторы программы по физической культуре рекомендуют учителю самостоятельно решать, как работать с учебником, а именно: в каком объёме изучать материал, в каком порядке изучать темы, каким способом подавать материал и когда использовать эти учебники.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Нормативный срок освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования – 4 года – 1,2,3,4 классы.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования выделяется 371 час:

- в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели);
- во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели);
- в 3—4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе) 204 часа.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

1.1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД
Ценить и принимать ценности «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». Уважение к своей семье, родственникам, любовь к родителям. Освоение роли ученика; формирование интереса к учению. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.	Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.	Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Слушать и понимать речь других. Участвовать в работе по парам.

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>Ценить и принимать ценности «мир» «настоящий друг».</p> <p>Уважение к своему народу, к своей родине.</p> <p>Освоение личностного смысла учения, желания учиться.</p> <p>Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм</p>	<p>Самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.</p> <p>Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу.</p> <p>Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.</p> <p>Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>Находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в словарях в учебнике.</p> <p>Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p>

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>Ценить и принимать ценности «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».</p> <p>Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.</p> <p>Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.</p> <p>Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения нравственных и этических ценностей.</p>	<p>Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.</p> <p>Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе и жизненных ситуациях.</p> <p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Использовать в работе литературу, инструменты, приборы.</p> <p>Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.</p> <p>Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Оценка своего задания по пара-</p>	<p>Планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.</p> <p>Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p> <p>Составлять сложный план текста.</p> <p>Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель иллюстрация и др.)</p> <p>Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p> <p>Критично относиться к своему мнению, понимать точку зрения другого. Участвовать в работе группы, распределять</p>

	метрам, заранее представленным.		роли, договариваться друг с другом.
--	---------------------------------	--	-------------------------------------

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>Ценить и принимать ценности «народ», «национальность».</p> <p>Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.</p> <p>Выбор дальнейшего образовательного маршрута.</p> <p>Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения ценностей гражданина России.</p>	<p>Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.</p> <p>Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.</p> <p>Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p>	<p>Планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски.</p> <p>Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.</p> <p>Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</p> <p>Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию.</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.</p> <p>Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> <p>Понимать точку зрения другого.</p> <p>Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.</p> <p>Предвидеть последствия коллективных решений.</p>

1.2. Предметные результаты освоения учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.

Ученик получит возможность научиться характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Ученик получит возможность научиться вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

3 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и 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 воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

1.3. Планируемые результаты изучения учебного предмета на уровне НОО

В результате изучения учебного 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

У выпускника будут сформированы:

- 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;
- 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.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции учащегося 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 учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 ее 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 учета 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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;
- 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 приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *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 учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с со-

держась 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, их интерпретация и преобразование. 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 ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- 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; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное 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 нем 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
 - *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с 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 информационно-коммуникационных технологий (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 медиа-сообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее 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:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, 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 тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов 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 простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться представлять способами, доступными при формировании ИКТ-компетентности.

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования.

2. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура» задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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. 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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

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.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

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 лыжный подготовки

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

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

1 класс

Знания о физической культуре

Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Работа по учебнику «Что такое физическая культура». Из истории физической культуры. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. Работа по учебнику «Когда и как возникли физическая культура и спорт»

Из истории физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Ознакомление с нормативами ГТО.

Лёгкая атлетика

Знакомство со строевыми упражнениями. Работа по учебнику «Современные олимпийские игры» Строевые упражнения. Подвижная игра «Салки». Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Работа по учебнику «Прыжки». Ходьба и бег. Работа по учебнику «Ходьба и бег». Прыжок в длину с места. Работа по учебнику «Прыжки». Челночный бег 3*10. Подвижная коми игра «Прячь глаза». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Челночный бег 3*10. Подвижная игра «Волк во рву». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег на 30м. Подвижная игра «Пятнашки на одной ножке». Бросок набивного мяча из положения сидя. Бросок набивного мяча поточным методом. Работа по учебнику «Твой спортивный уголок». Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность. Работа по учебнику «Метание». Инструктаж о технике безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Подвижная игра «Удочка». Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка». Прыжок в длину с разбега.

Подвижная игра «Фигуры». Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Фигуры». Подготовка к ГТО. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Обгони мяч». Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная коми игра «Кто засмеётся». Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов ГТО «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м». Метание набивного мяча из разных положений. Шестиминутный бег с изменением направления. Подвижная игра «Змейка». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Змейка». Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Прыжок в длину с места, с разбега. Подвижная коми игра «В медведя». Круговая тренировка. Подвижная игра «Лапта».

Подвижные и спортивные игры

Стойка игрока. Игра «Бей скорей мячом». Ведение мяча стоя на месте. Игра «Бей в корзину». Стойка игрока. Подвижная игра «Бей скорей мячом». Ведение мяча стоя на месте и шагом. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Стойка игрока. Подвижная игра «Бей скорей мячом». Ведение мяча стоя на месте и шагом. Подвижная игра «Подсечка». Ловля и передача мяча. Работа по учебнику «Твой организм. Основные части тела человека». Ведение мяча стоя на месте и шагом. Подвижная коми игра «Маленький воробышек». Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Бросай-поймай». Ведение мяча стоя на месте и шагом. Подвижная игра «Бросай-поймай». Бросок мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч в обруч». Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Мяч в обруч». Игра «Лисы и куры». Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. Подвижная игра «Выстрел в небо». Эстафеты. Подвижные игры «Выстрел в небо», «Мяч в обруч». Подвижные игры «Третий лишний», «Мяч в обруч». Подвижная игра «Прыжки по полосам». Эстафеты. Подвижные игры. Работа по учебнику «Твой организм. Осанка»» Подвижные игры «Перестрелка», «День и ночь». Подвижные игры «Мотоциклисты», «Волк во рву». Подвижная игра «Третий лишний». Коми игра «В котёл».

Гимнастика с основами акробатики

Инструктаж о правилах поведения при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Подвижная игра «Точный расчёт». Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Совушка». Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Лазание по гимнастической стенке. Подвижная коми игра «Жмурки». Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Змейка». Перелезание через гимнастического «козла». Подвижная игра «Змейка». Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Лазание по канату. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Лазание по канату. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Работа по учебнику «В чём польза физкультминуток». Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива ГТО «Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Работа по учебнику «Все на лыжи». Передвижение скользящим шагом. Работа по учебнику «Закаливание». Повороты переступанием. Прохождение дистанции. Игры на лыжах. «Пятнашки». Подъём в гору «лесенкой». Игры на лыжах. Подъём в гору «ёлочкой». Эстафеты на лыжах. Спуск с горы «лесенкой». Игры на лыжах. Поворот переступанием. Эстафеты на лыжах. Торможение «плугом». Коми игра «Городки на снегу». Передвижение одновременно двухшажным ходом. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов ГТО «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км». Передвижение скользящим шагом. Работа по учебнику «Личная гигиена». Бег на лыжах различными способами без учёта времени.

Кроссовая подготовка.

Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Кот и мышь». Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Медведи и пчёлы». Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Красные, синие, зелёные». Равномерный бег 6 минут. Подвижная коми игра «В царя». Равномерный бег 7 минут. Подвижная игра «Салки с ленточками». Бег по пересечённой местности. Подвижная игра «Хвост дракона». Чередование ходьбы и бега. Кросс 400 метров без учёта времени. Подвижная коми игра «Копотун». Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Найди место». Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Ручеёк». Кросс 500 метров. Подвижная игра «Мяч через верёвку». Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.

Из истории физической культуры

Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.

Способы физкультурной деятельности

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес).

Физкультурно- оздоровительная деятельность

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы физических упражнений для правильной осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Гимнастика с основами акробатики

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Ловишки». Ознакомление с правилами правильного выполнения упражнений: кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Гуси лебеди». Формирование навыков выполнения упражнения кувырок в сторону. Игра «Спутанные кони». ОРУ. Формирование навыков выполнения упражнений: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Подвижная коми игра «Прячь глаза». ОРУ. Подвижные игры. Игра «Пятнашки на одной ножке». Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива ГТО «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Коми игра «К своим флажкам».

Лёгкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Формирование умения ходьбы с преодолением препятствий. Игра «Пройти бесшумно». Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов ГТО – челночный бег или бег на 30м. Игра «Маленький воробышек». Формирование умения челночного бега. Игра «Пройти бесшумно». Закрепление умения бега с ускорением (30м, 60м). Игра «Маленький воробышек». ОРУ. Закрепление выполнения техники ходьбы. Прыжки с поворотом на 180°. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Игра «Точный расчёт». Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Хищник в море». Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Точный расчёт». Челночный бег. Подвижные игры. «Салки». Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4–5 м. Игра «Попади в корзину». Метание набивного мяча. Игра «Бей скорей мячом». Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов ГТО «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м». Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 5-6м. Игра «Попади в корзину».

Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжами. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Беседа «Знаменитые лыжники РК». Формирование навыка скользящего шага без палок. Техника передвижения скользящего шага без палок. Построение на лыжах. Техника передвижения скользящего шага без палок. Формирование скользящего шага с палками. Техника передвижения скользящего шага с палками. Формирование ступающего и скользящего шага. Техника передвижения ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием. Игры на лыжах. Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение. Передвижение на лыжах разными способами. Торможение.

Передвижение на лыжах разными способами. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов ГТО - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км».

Подвижные и спортивные игры

Инструктаж по ТБ. Баскетбол. ОРУ с мячом. Специальные передвижения без мяча. Работа по учебнику «Метание». Ведение мяча. Игра «Попади в корзину». Броски мяча в корзину. Игра «Кто дальше мячом». Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Игра «Попади в корзину». Инструктаж по ТБ. Волейбол. Работа по учебнику «Твои физические способности». Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Бей скорей мячом». Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Волейбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстояние, ловля. Баскетбол. Обучение навыкам броска в корзину. Баскетбол. Упражнения на выносливость и быстроту. Инструктаж по ТБ. Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом. Бадминтон. Передача волана на расстояние. Игра «Точный расчёт». Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом. Игра «Метко в цель». Игры и эстафеты с мячом. Игра «Мяч водящему». Бадминтон. Владение ракеткой и воланом. «У кого меньше мячей». Игры и эстафеты с мячом. Игра «Попади в обруч». Инструктаж по ТБ. Мини-футбол. Работа по учебнику «Спортивная одежда и обувь». Мини-футбол. Ведение мяча по прямой и остановка по сигналу. Игра «Снайперы». Игра «Попади в обруч». Коми игра «В котёл». Подвижная игра «Мотоциклисты». Русская народная игра «Земля, вода, небо» Русская народная игра «Нитки наматывать» Эстафеты с бегом и ходьбой. Игра «Подсечки». Эстафеты с прыжками и мячом. Игра «Школа мяча». Соревнования по метанию мяча. Игра «Волк во рву». Работа по учебнику «Основные внутренние органы». Коми подвижная игра «Жмурки». Эстафеты с мячом. Игра «Ниточка и иголочка». Эстафеты с мячом. Игра «Стой!» Соревнования по метанию мяча. Игра «Одно ружье». Эстафеты с прыжками и мячом. Игра «Волк во рву».

Общеразвивающие упражнения

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Баскетбол. ОРУ. Игры с мячом. Обучение навыкам броска в корзину. Передача мяча на расстояние. Пионербол. Игровые упражнения. Игры и эстафеты с мячом. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Равномерный бег. Построение в одну шеренгу. Построение и перестроение в две шеренги. Построение в две колонны. Построение в три колонны. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег по пересечённой местности. Кросс по стадиону. Бег с изменением направления. Сдача нормативов ГТО.

3 класс

Знание о физической культуре

Вводный урок. Развитие общей выносливости. Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.

Из истории физической культуры

История спорта и физической культуры через историю семьи. Олимпийская чемпионка Раиса Сметанина. Олимпийские игры стран народов мира.

Лёгкая атлетика

Техника бега с высокого старта. Игра «Прыжки по кочкам». Ознакомление с нормативами ГТО. Закрепление техники бега с высокого старта. Игра «Гуси лебеди». Ознакомление с правилами правильного дыхания. Учет в беге на 30 м. Игра «В медведя». Работа по учебнику «Органы дыхания». Закрепление техники выполнения прыжков в длину. Игра «Ловля обезьян». Подготовка к ГТО. Прыжки. Прыжки в длину с разбега и с места. Ознаком-

ление. Игра «В медведя». Прыжки. Прыжки в длину с разбега и с места. Игра «Гуси-лебеди». Техника выполнения прыжков в высоту. Ознакомление. Работа по учебнику «Бег, ходьба, прыжки, метание». Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Учет по подтягиванию. Игра «Салки». Подготовка к ГТО Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание малого мяча. Игра «Удочка».

Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Закрепление техники метания мяча в цель Совершенствование техники метания в цель. Ведение баскетбольного мяча. Игра «День и ночь». Броски в корзину с места. Передача мяча в шеренге. Развитие быстроты и ловкости. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».

Броски в корзину на бегу. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Формирование навыков метания. Игра «Мяч соседу». ОРУ. Формирование навыков бега. Коми игра «В медведя». ОРУ. Формирование навыков прыжков. Игра «Во рву волка».

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ТБ. Вводный. Лазание и перелезание. Игра «Передал - садись». Инструктаж по ТБ. Лазание по канату произвольным способом. Игра «Гонка мячей по кругу». Перекаты и группировка. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Перекаты и группировка с последующей опорой. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО Коми игра «В котёл».

Работа по учебнику «Твой организм. Мышцы». Инструктаж по ТБ. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Игра «Кто больше сделает ударов». Упражнения в равновесии. Учет по бегу. Игра «Волк во рву». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Коми игра «Жмурки». Совершенствование техники кувырка назад и выхода в стойку на лопатках. Игра «Гонка мячей по кругу». Стойка на лопатках. Перекаты и группировка с последующей опорой. Коми игра «В медведя». Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Мост из положения лежа на спине. Закрепление. ОРУ. Игра «Мяч ловцу» Подтягивание. Вис на согнутых руках. Игра «Мяч соседу». Итоговый. Контроль по подтягиванию. Игра «Перестрелка». Инструктаж по ТБ. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок. Работа по учебнику «Упражнения в равновесии».

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок. Ведение мяча левой и правой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие. Ведение мяча змейкой. Игра «Колдунчики».

Подвижные и спортивные игры

Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру. Запрыгивание на горку из 3 – 4 матов, спрыгивание. Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Метание в цель с расстояния 5 – 6 м. Игра «Передача и ловля большого мяча от груди, снизу из-за головы». Ведение мяча бегом левой и правой рукой. Повороты на пятке. Разучивание ОРУ сидя на скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками разными способами. Игра «Охотники и утки». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему» Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. Коми игра «В котёл». Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Бросок мяча в корзину одной рукой. Подтягивание на гимнастической скамейке. Игра «Эстафета». Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой. Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра «Переселение лягушек». Многоскоки. Ползание «по – пластунски» под верёвочкой. Игра «Охотники и звери». Инструктаж по ТБ. Перекат назад

– вперёд с упором в упор-присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки. Игра «Эстафета». Прыжки через «ручеек» шириной 1м. Кувырок назад – вперёд. Игра «Переселение лягушек». Прыжки с разбега через резинку, согнув ноги. Кувырок вперёд, назад слитно. Игра «Охотники и утки». Прыжки с разбега через резинку «ножницами». Игра «Салки – выручалки». Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения. Работа по учебнику «Бодрость, грация, координация». Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Совершенствование стартового разбега, ведение баскетбольного мяча. Броски в корзину на бегу. Игра «Гонка мячей по кругу». Проверка умения вести баскетбольный мяч. Игра «Обгони мяч». Разучивание техники броска по кольцу. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Совершенствование техники броска по кольцу. ОРУ. Игра «Школа мяча». Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Бег 5 минут. Игра «Перебежка с ручкой». Работа по учебнику «Ходьба и бег». Развитие скоростных способностей. Соревнование в беге на 30 м. Игра «Смена сторон». Работа по учебнику «Первая помощь при травмах». Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Коми игра «В котёл». Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробышки». ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.

Лыжная подготовка

Инструктаж по ТБ. Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Лыжники Республики Коми (беседа). Ознакомление с нормативами ГТО.

Работа по учебнику «Все на лыжи!». Совершенствование скользящего шага. Ознакомление с нормативами ГТО. Отработка навыков в подъемах и спусках. Совершенствование скользящего шага. Отработка навыков в подъемах и спусках. Закрепление. Игра «Быстрый лыжник». Ходьба на лыжах. Подъем «лесенкой». Формирование навыка ходьбы на лыжах. Подъема на склон и спуск без палок. Закрепление. Совершенствование техники скольжения. Закрепление навыка ходьбы на лыжах. Игра «Быстрый лыжник». Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. Игра «Кто первый?» Инструктаж ТБ. Техника передвижения скользящим шагом без палок. Совершенствование техники скольжения без палок. Формирование навыка ходьбы на лыжах. Учет умений по технике подъемов и спусков. Подъем «лесенкой», «полу ёлочкой» «ёлочкой», ступающим шагом. Передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон). Зачёт стойки – спусков. Игра «Быстрый лыжник». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Рациональное отталкивание лыжами и палками, попеременный двухшажный ход. Урок обобщения и систематизации знаний. Ходьба на 1000м. Закрепление. Формирование навыка ходьбы на лыжах. Контрольный забег на дистанцию 1000 м. Подготовка к ГТО.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ТБ. Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40 градусов. Работа по учебнику «Сердце и кровеносные сосуды». Совершенствование техники прыжка в высоту. Коми игра «Прячь глаза». Прыжки в высоту с места согнув ноги. Игра «Салки». Прыжки в высоту с разбега разными способами. Игра «Эстафеты с мячом». Прыжки в высоту с разбега и с места. Игра «Белые медведи». Инструктаж по ТБ. Подъем туловища из положения лёжа. Пробег под вращающейся скакалкой. Подъем туловища из положения лёжа. Пробег и прыжок под вращающейся скакалкой. Игры со скакалкой. Контроль двигательных качеств – подъем туловища из положения лёжа. Игра «Вышибалы». Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку. Игра «Посадка картофеля».

Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоговый урок. Оценка по прыжкам в высоту. Игра «Салка на марше». Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. Игра «Волк во рву». Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка. Перестроение в 3 шеренги ступами. Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку с места, с разбега. Игра «Жмурки». Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Игра «Эстафета». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. Игра «Ручеёк». Повороты на месте. Бег на короткую дистанцию. Игра «Вышибалы». Контроль двигательных качеств – бег 30 м. Игра «Ловишки с мячом. Контроль двигательных качеств – бег 60м. Работа по учебнику «Твой организм. Скелет».

Общеразвивающие упражнения

Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры при проведении общеразвивающих упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Построение и перестроение в одну колонну. Построение и перестроение в две колонны. Построение и перестроение в две шеренги. Построение и перестроение в три шеренги. Выполнение строевых команд. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах. Выпады и полу шпагаты на месте. Высокие взмахи попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки. Комплекс упражнений включающий в себя максимальное сгибание и прогибание туловища. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Ходьба на носках. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Перелезание и перепрыгивание через препятствия. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках.

4 класс

Знания о физической культуре

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. ГТО и его нормативы. Физическая культура, как система подбора занятий по укреплению здоровья.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов; связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Лёгкая атлетика

Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Разновидности ходьбы и бега. Разновидности ходьбы и бега. Беседа «Знаменитые спортсмены, выходцы из РК». Бег на скорость 30, 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег на скорость 30, 60 м. Работа по учебнику «Самоконтроль». Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Метание теннисного мяча на дальность. Работа по учебнику «Органы пищеварения». Техника прыжков. Коми игра «Прячь глаза». Техника выполнения прыжков. Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Работа по учебнику

ку «Твой спортивный уголок». Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин. Равномерный бег 6 минут. Коми игра «В медведя». Равномерный бег 6 мин. Равномерный бег 7 мин. Равномерный бег 7 мин. Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 9 мин. Работа по учебнику «Зачем нужны контрольные упражнения?». Равномерный бег 9 мин. Равномерный бег 10 мин. Кросс 1 км по пересеченной местности. Подготовка к ГТО

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Техника акробатических упражнений. Техника акробатических упражнений. Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Ходьба по бревну на носках.

Коми игра «Ёма». Висы и упоры. Строевые упражнения. Висы и упоры. Строевые упражнения. Работа по учебнику «Пищи и питательные вещества». Висы и упоры (оценка техники). Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку. Коми игра «Мышь и угол». Прыжки через скакалку. Работа по учебнику «Вода и питьевой режим».

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Работа по учебнику «Утренняя гимнастика». Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».

Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Коми игра «Бери да помни». Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Работа по учебнику «Жизненно важное умение». Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...» Игры: «Пустое место», «Невод». Коми игра «Кто засмеётся». Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Игры: «По местам», «Перестрелка». Работа по учебнику «Играем все!» Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах. Передвижение ступающим шагом. Коми игра «Городки на снегу». Передвижение ступающим шагом. Поворот переступанием. Поворот переступанием. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом. Торможение «плугом». Работа по учебнику «Все на лыжи». Передвижение одновременно двух шажным ходом. Подъём в гору «лесенкой».

Подъём в гору «ёлочкой». Спуск с горы «лесенкой». Спуск с горы переступанием. Спуск с горки. Игры на лыжах «Пятнашки». Игры на лыжах. Эстафеты на лыжах. Знакомство с биографией знаменитых лыжников из РК: Р. Сметанина, В. Рочев, Н. Бажуков. Бег на лыжах на время.

Общеразвивающие упражнения

Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении общеразвивающих упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Построение и перестроение в одну колонну. Построение и перестроение в две колонны. Построение и перестроение в две шеренги. Построение и перестроение в три шеренги. Выполнение строевых команд. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах. Выпады и полу шпагаты на месте. Высокие взмахи попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки. Комплекс упражнений включающий в себя максимальное сгибание и прогибание туловища. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки. Комплексы упражнений на координацию. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Ходьба на носках. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Перелезание и перепрыгивание через препятствия. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках.

3. Тематическое планирование

1 класс (99 ч)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Работа по учебнику «Что такое физическая культура»</p>	<p>1 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Соблюдение правил поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Изучение истории появления физических упражнений. Изучение важности физической культуры в развитии человечества. Изучение физических упражнений и их влияние на физическое развитие человека.</p>
<p>Раздел 2. Из истории физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека. Ознакомление с нормативами ГТО.</p>	<p>1 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.</p>
<p>Раздел 3. Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Знакомство со строевыми упражнениями. Строевые упражнения. Подвижные игры. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба и бег. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры на развитие быстроты. Бросок набивного мяча из положения сидя. Бросок набивного мяча по точным методам. Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из разных положений. Равномерный бег. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовка к выполнению норматива ГТО. Круговая тренировка.</p>	<p>29 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном направлении. Бег 30 м и 60 м. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>

<p>Ловля и передача мяча двумя руками.</p> <p>Подвижные игры на развитие координации для подготовки к выполнению сдачи норматива ГТО.</p>		
<p>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Что такое подвижная игра?</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>Игры с элементами баскетбола.</p> <p>Игры с элементами волейбола.</p> <p>Элементы баскетбола: стойка игрока.</p> <p>Введение мяча стоя на месте.</p> <p>Введение мяча шагом.</p> <p>Введение мяча стоя на месте и бегом.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>24 ч.</p>	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>
<p>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива ГТО.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Упражнение на равновесие.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Подвижные игры для развития мышц рук и брюшного пресса.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p>	<p>14 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Выполнение основной стойки. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.</p>
<p>Раздел 6. Лыжная подготовка.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Переноска и надевание лыж.</p> <p>Передвижение скользящим шагом.</p> <p>Повороты с переступанием.</p>	<p>18 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>

<p>Игры на лыжах. Подъем в гору «лесенкой». Подъем в гору «ёлочкой». Спуск с горы «ёлочкой». Спуск с горы «лесенкой». Поворот переступанием. Торможение «плугом». Передвижение одновременно двухшажным ходом. Бег на лыжах различными способами без учёта времени.</p>		
<p>Раздел 7. Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Кросс 200 метров без учёта времени.</p>	<p>12 ч.</p>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Бег на результат. Подвижные игры. Кросс 1 км. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

2 класс (68ч)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Способы передвижения человека.</p>	<p>1 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.</p>
<p>Раздел 2. Из истории физической культуры. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.</p>	<p>1 ч.</p>	<p>Факты истории развития физической культуры, её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.</p>
<p>Раздел 3. Способы физкультурной деятельности. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физические упражнения и их влия-</p>	<p>1ч.</p>	<p>Правила поведения в спортивном зале. Основные физические качества человека. Развитие основных физических качеств.</p>

<p>ние на развитие физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес).</p>		
<p>Раздел 4. Физкультурно- оздоровительная деятельность Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы физических упражнений для правильной осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	<p>2 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Основные комплексы утренней зарядки. Основные комплексы физических упражнений для правильной осанки. Основные упражнений на развитие физических качеств и дыхательных упражнений.</p>
<p>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу. Акробатические упражнения. Упоры. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мостик. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке. Формирование навыков выполнения упражнения кувырок в сторону. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	<p>9 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Построение в шеренгу. Упоры. Стойка на лопатках. Кувырки. Гимнастический мостик. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической скамейке.</p>
<p>Раздел 6. Лёгкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Знакомство со строевыми упражнениями. Построение в одну шеренгу. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Ходьба и бег Прыжок в высоту. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Метание малого мяча в вертикаль-</p>	<p>16 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном направлении. Бег. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Игры. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Метание малого мяча в цель. Метание набивного</p>

<p>ную цель. Метание набивного мяча. Бег с ускорением и изменяющимся направлением движения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом ног назад. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Бросок набивного мяча из положения сидя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Высокий старт с последующим ускорением. Броски большого мяча на дальность. Метание набивного мяча одной рукой.</p>		<p>мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>
<p>Раздел 7. Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом. Двухшажный ход. Повороты переступанием. Игры на лыжах. Эстафеты на лыжах. Повороты переступанием. Подъём в гору «ёлочкой». Передвижение на лыжах разными способами. Торможение «плугом». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов ГТО. Спуск с горы «ёлочкой». Спуск с горы «лесенкой». Повороты переступанием. Бег на лыжах на время. Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>12ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>
<p>Раздел 8. Подвижные и спортивные игры Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Что такое спортивная игра? Игры с использованием прыжков. Игровые задания с использованием игровых упражнений. Игровые упражнения на развитие координации. Игровые упражнения на развитие координации. Подвижные игры. Круговая тренировка с мячом.</p>	<p>8 ч.</p>	<p>Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе волейбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.</p>

<p>Введение мяча стоя на месте. Стойка игрока. Игровые задания на внимание. Подача и подбрасывание мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p>		
<p>Раздел 9. Общеразвивающие упражнения Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Баскетбол. ОРУ. Игры с мячом. Обучение навыкам броска в корзину. Передача мяча на расстояние. Пионербол. Игровые упражнения. Игры и эстафеты с мячом. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с обручем.</p>	7 ч.	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. ОРУ. Элементы игры баскетбол. Бросок мяча в корзину. Игра пионербол. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения со спортивным обручем.</p>
<p>Раздел 10. Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Равномерный бег. Построение в одну шеренгу. Построение и перестроение в две шеренги. Построение в две колонны. Построение в три колонны. Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег по пересечённой местности. Кросс по стадиону. Бег с изменением направления. Сдача нормативов ГТО.</p>	11 ч.	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью. Бег на результат. Подвижные игры. Кросс 1 км. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>

3-й класс (102 ч)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. ГТО и его нормативы. Самоконтроль во время занятий физической культурой.</p>	3 ч.	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>таря.</p>
<p>Раздел 2. Из истории физической культуры История спорта и физической культуры через историю семьи. Олимпийская чемпионка Раиса Сметанина. Олимпийские игры стран народов мира.</p>	<p>2 ч.</p>	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.</p>
<p>Раздел 3. Лёгкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Виды ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие элементов лёгкой атлетики с помощью эстафет. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег на время. Подготовка к выполнению норм ГТО. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения на одной ноге; на двух ногах. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Отжимания. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачётные уроки. Сдача норм ГТО по нормативам.</p>	<p>17 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

<p>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.</p> <p>Техника акробатических упражнений.</p> <p>Упоры; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Висы и упоры. Строевые упражнения.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание через гимнастическую скамейку.</p>	<p>12 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Выполнение основной стойки. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Эстафеты.</p>
<p>Раздел 5. Подвижные и спортивные игры</p> <p>Техника безопасности при проведении подвижных игр. Что такое подвижная игра?</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p>Игры с использованием прыжков.</p> <p>Игры с использованием бега. Игры с использованием метания.</p> <p>Игры с использованием бросков.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты передвижения на лыжах.</p> <p>Упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: футбол.</p> <p>Элементы футбола: удар по неподвижному мячу.</p> <p>Удар по катящемуся мячу.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Элементы волейбола: подбрасывание мяча, подача мяча.</p> <p>Приём и передача мяча.</p> <p>Подвижные игры на материале во-</p>	<p>20 ч.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>

<p>лейбола. Подвижные игры разных народов.</p>		
<p>Раздел 6. Лыжная подготовка Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Передвижение двухшажным ходом Поворот на лыжах переступанием. Спуск с горы «лесенкой» Спуск с горы «переступанием» Подъём в гору «лесенкой» Подъём в гору «ёлочкой» Торможение «ёлочкой». Торможение «плугом». Развитие координации на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций. Игры и эстафеты на лыжах Бег на лыжах на время.</p>	<p>16 ч.</p>	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>
<p>Раздел 7. Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Совершенствование двигательных умений и навыков. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег. Ускорение из разных исходных положений. Многоскоки. Равномерный бег. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию по стадиону. Равномерный шестиминутный бег. Кросс 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Сдача нормативов ГТО.</p>	<p>12 ч.</p>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (200м, 400м.). Подвижные игры. Кросс 1 км. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<p>Раздел 8. Общеразвивающие упражнения Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении общеразвивающих упражнений. Организующие команды и приёмы.</p>	<p>20 ч.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>

<p>Строевые действия в шеренге и колонне; Построение и перестроение в одну колонну. Построение и перестроение в две колонны. Построение и перестроение в две шеренги. Построение и перестроение в три шеренги. Выполнение строевых команд. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах. Выпады и полушпагаты на месте. Высокие взмахи попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки. Комплекс упражнений включающий в себя максимальное сгибание и прогибание туловища. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Ходьба на носках. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Перелезание и перепрыгивание через препятствия. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках.</p>		
--	--	--

4-й класс (102 ч)

Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. ГТО и его нормативы. Физическая культура, как система подбора занятий по укреплению здоровья.</p>	<p>3 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура и спорт. Виды спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий по физической культуре, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

<p>Раздел 2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов; связь физической культуры с трудовой деятельностью.</p>	<p>2 ч.</p>	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.</p>
<p>Раздел 3. Лёгкая атлетика Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег на время. Подготовка к выполнению норм ГТО. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения на одной ноге; на двух ногах. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Броски: большого мяча на дальность разными способами, малого мяча в высоту из положения стоя и из положения сидя. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Отжимания. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачётные уроки. Сдача норм ГТО по нормативам.</p>	<p>20 ч.</p>	<p>Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<p>Раздел 4. Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Пробег коротких отрезков из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.</p>	<p>10 ч.</p>	<p>Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (200м., 400м, 500м). Подвижные игры. Кросс 1 км. Развитие скоростных способностей. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

<p>Челночный бег. Ускорение из разных исходных положений. Многоскоки. Равномерный бег. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Бег на дистанцию 500м. Равномерный шестиминутный бег. Кросс 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Сдача нормативов ГТО (кросс 1 км.).</p>		
<p>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Техника акробатических упражнений. Упоры; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Висы и упоры. Подтягивания на перекладине. Прыжки со скакалкой. Отработка элементов перескакивания с длинной скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики.</p>	<p>11 ч.</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Выполнение основной стойки. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.</p>
<p>Раздел 6. Подвижные и спортивные игры ТБ при проведении подвижных игр. Что такое подвижная игра? Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игры с использованием прыжков. Игры с использованием бега. Игры с использованием метания. Игры с использованием бросков. На материале лыжной подготовки: эстафеты передвижения на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: футбол. Элементы футбола: удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>20 ч.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>

<p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; Подвижные игры на материале баскетбола. Элементы волейбола: подбрасывание мяча, подача мяча. Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>		
<p>Раздел 7. Лыжная подготовка Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Передвижение двухшажным ходом Поворот на лыжах переступанием. Спуск с горы «лесенкой» Спуск с горы «переступанием» Подъём в гору «лесенкой» Подъём в гору «ёлочкой» Торможение «ёлочкой». Торможение «плугом». Развитие координации на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций. Игры и эстафеты на лыжах Бег на лыжах на время.</p>	<p>16 ч.</p>	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Соревнования.</p>
<p>Раздел 8. Общеразвивающие упражнения Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при проведении общеразвивающих упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Построение и перестроение в одну колонну. Построение и перестроение в две колонны. Построение и перестроение в две шеренги. Построение и перестроение в три шеренги. Выполнение строевых команд. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах. Выпады и полушагаты на месте. Высокие взмахи попеременно правой</p>	<p>20 ч.</p>	<p>Подбор комплекса физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений.</p>

<p>и левой ногой, стоя у гимнастической стенки. Комплекс упражнений включающий в себя максимальное сгибание и прогибание туловища.</p> <p>Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки.</p> <p>Комплексы упражнений на координацию.</p> <p>Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p> <p>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Ходьба на носках.</p> <p>Виды стилизованной ходьбы под музыку.</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия.</p> <p>Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках.</p>		
---	--	--