

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования и программы Лях В.И., изучается в классах, реализующих АООП НОО для детей с ТНР.

Программа по физической культуре для четырехлетней начальной школы составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

- 1) Приказа Минобрнауки РФ от 06. 10. 2009г. № 373, зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009г., рег. №17785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 2) Приказа Минобрнауки РФ 26.11.2010. № 1241, зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011г., рег. №17707 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373»;
- 3) Приказа Минобрнауки РФ от 22.09.2011г. № 2357, зарегистрирован Минюстом России 12.12.2011г., рег. №22540 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373»;
- 4) Приказа Минобрнауки РФ от 04.10.2010г. №986, зарегистрирован Минюстом России 03.02.2011г., рег. №19682 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- 6) Приказа Минобрнауки Челябинской области от 23.05.2012г. № 01-1414 «Об утверждении минимального перечня комплексного оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений в общеобразовательных учреждениях Челябинской области, реализующих ФГОС НОО»;
- 7) ООП НОО МАОУ СОШ № 14 г. Челябинска на 2010-2014 учебный год;
- 8) Положение об образовательной программе по учебным предметам (курсам) МАОУ СОШ №14.

Коррекционная направленность АООП НОО с ТНР

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с ТНР на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с ТНР особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с ТНР;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с ТНР в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с ТНР;

информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с ТНР, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Предметная линия учебников В.И.Ляха: 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2013.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета "Физическая культура". Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

Программа обучения физической культуре **направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программно-методический комплекс по физической культуре соответствует требованиям ФГОС НОО, входит в федеральный перечень учебников и учебных пособий и обеспечивает реализацию образовательной программы.

Задачи программы:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 2) владение школой движений;
- 3) развитие координационных и кондиционных способностей;
- 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- 5) выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1. 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 обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе 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.*

2.2. Метапредметные результаты

2.2.1. Программа формирования УУД

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;
- 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;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *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;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

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.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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.*

2.2.2. Чтение Работа с текстом

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники

научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся 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;
- 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 структуру.

Выпускник получит возможность научиться:

- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- 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;
- 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;
– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

2.2.3 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.;
– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
– размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
– 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 данные;

2.3. Предметные результаты

1 класс

Обучающиеся научатся:

- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- Различать и выполнять строевые команды;
- Соблюдать правила техники безопасности;
- Проявлять качества силы, координации, выносливости;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;

- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м.	Без учета времени					

2 класс

Обучающиеся научатся:

- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- Различать и выполнять строевые команды;
- Соблюдать правила техники безопасности;
- Проявлять качества силы, координации, выносливости;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминутки;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные	Мальчики	Девочки
-------------	----------	---------

упражнения	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м.	Без учета времени					

3 класс

Обучающиеся научатся:

- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;
- Различать и выполнять строевые команды;
- Соблюдать правила техники безопасности;
- Проявлять качества силы, координации, выносливости;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Развивать физические качества;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкульт.минуток;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений;
- описывать технику легкоатлетических упражнений;
- выявлять характерные ошибки в упражнениях;
- научиться играть в спортивные игры.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места (см.)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса.

Выпускник научится:

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

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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Раздел 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

I КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Легкая атлетика. *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

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

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

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

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». Подвижные игры народов Южного Урала: «Удочки», «Салки», «Слушай сигнал», «Ловишки в кругу», «День и ночь», «Салки – дай руку», «Охотник», «Гонки мячей».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Реализация НРЭО: экскурсия на стадион «МЕТАР», встречи со спортсменами-земляками, экскурсия в бассейн «Строитель», проект «Подвижные игры, в которые играли мои родители».

II КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки. *Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход; *Спуски* в основной стойке;

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Подвижные игры народов Южного Урала: «Удочка», «Точные броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в центр», «Пионербол».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Реализация НРЭО: встречи со спортсменами-земляками, экскурсия на стадион «Метар», беседа «Здоровый образ жизни через подвижные игры», экскурсия в конно-спортивный клуб «Рифей», беседа «Малые спортивные игры».

III КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

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

Физическое совершенствование

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

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

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

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». Подвижные игры народов Южного Урала: «Удочка», «Точные броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в центр», «Пионербол».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Реализация НРЭО: экскурсия на стадион «Метар», экскурсия в школу 74, знакомство с тренером по баскетболу, встреча с врачом с МУЗ ГКБ №8, игры в Снежном городке (экскурсия на Соколиную горку), проект «Мы россияне: игры народов Южного Урала», представление группой родителей и детей подвижных игр для проведения на даче, в лагере, на отдыхе.

IV КЛАСС

Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

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

Физическое совершенствование

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

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

Легкая атлетика. *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». Подвижные игры народов Южного Урала: «День и ночь», «Попрыгунчики», «Выбей мяч из круга», «Охотники», «Гонка мячей», «Самые ловкие», «Вышибалы».

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

Реализация НРЭО: встреча с тренером волейбольной команды «Метар», встреча с тренером секции по боксу «Санта», посещение бассейна «Строитель», посещение катка «Уральская Молния», проектная деятельность по группам «Великие спортсмены Урала», экскурсия на лыжах в Каштакский бор, проектная деятельность по группам «Влияние физических упражнений на формирование осанки», проект «Составление комплекса упражнений».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение

заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

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

На материале раздела «Легкая атлетика». *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений 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 на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

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

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

Раздел 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Учет рабочей программы воспитания	Кол-во часов
1 класс			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)			
Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Урок – праздник «День здоровья»	1
Знания о физической культуре (5 часов)			
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	Умение определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Видеоуроки «Зарождение и развитие физической культуры»	1
Легкая атлетика (16 часов)			
Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	Описание техники беговых упражнений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых, прыжковых	Урок – эстафеты	2

(змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	упражнений. Освоение техники бега различными способами. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. Описывание и освоение техники бросков большого набивного мяча и малого мяча. Соблюдение правил техники безопасности.		
Подвижные игры (12 часов)			
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». На материале раздела «Легкая атлетика». На материале раздела «Лыжная подготовка»	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Изложение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. Взаимодействие в	Урок – игры	1

	парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
Гимнастика с основами акробатики (33 часа)			
Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз,	Освоение универсальных учебных действий, связанных с выполнением организующих упражнений. Различение и выполнение строевых команд. Описание техники разучивания акробатических упражнений. Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявление характерных ошибок в выполнении акробатических, гимнастических упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Урок – зачет	2

горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).	Описание технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивание универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявление ошибок при выполнении гимнастических упражнений. Описывание техники гимнастических упражнений прикладной направленности.		
Лыжная подготовка (25 часов)			
Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Урок смешанный	1

	Объяснение и освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.		
Способы физкультурной деятельности (5 часов)			
	Измерение индивидуальных показателей длины и массы тела, сравнение их со стандартными значениями. Определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма. Составление индивидуального режима дня. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	Просмотр видеороликов «Мы за здоровый образ жизни!»	1
2 класс			
Гимнастика с основами акробатики (21 час)			
<i>Организирующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». <i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <i>Гимнастические упражнения</i>	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявление характерных ошибок в выполнении акробатических, гимнастических упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдение правил техники безопасности при	Урок – лекция Урок – практикум	1 2

прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявление качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
Легкая атлетика (33 часа)			
Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скалкой.	Описание техники беговых упражнений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники бега различными способами. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. Описывание и освоение техники бросков большого набивного мяча и малого мяча. Соблюдение правил техники безопасности.	Урок – лекция Урок–эстафета	1 2
Лыжная подготовка (21 час)			
Передвижения на	Моделирование	Урок – лекция	2

лыжах: попеременный двухшажный ход; Спуски в основной стойке; Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснение и освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.		
Подвижные игры (27 часов)			
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики. На материале раздела «Легкая атлетика». На материале раздела «Лыжная подготовка».	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Изложение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	Урок – ролевая игра	2

	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
3 класс			
Гимнастика с основами акробатики (21 час)			
<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявление характерных ошибок в выполнении акробатических, гимнастических упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявление качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Урок – лекция Урок практикум Урок – зачет	1 1 1
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.			
Легкая атлетика (24 часа)			
Понятие «физическая культура». Техника безопасности на	Описание техники беговых упражнений. Выявление	Урок – эстафета	2

занятиях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Многоскоки и прыжки. Метание в цель	характерных ошибок в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники бега различными способами. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. Описывание и освоение техники бросков большого набивного мяча и малого мяча. Соблюдение правил техники безопасности.		
Лыжная подготовка (21 час)			
<i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного попеременным двухшажным. <i>Поворот</i> переступанием.	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения	Урок – лекция	3

	лыжных ходов. Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснение и освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.		
Подвижные игры (36 часов)			
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». На материале раздела «Легкая атлетика». На материале раздела «Лыжная подготовка»	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Изложение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Урок – игра	2
4 класс			
Гимнастика с основами акробатики (21 час)			

Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие гибкости. Развитие координации движений. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявление характерных ошибок в выполнении акробатических, гимнастических упражнений. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Проявление качества силы и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Урок практикум Урок – зачет	2 1
Легкая атлетика (24 час)			
Техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега. Совершенствование бега. Освоение навыков прыжков. Совершенствование навыков прыжков. Овладение навыками метания мяча. Совершенствование навыков бега. Прыжки <i>в высоту с разбега способом «перешагивание»</i>. Низкий старт. Стартовое	Описание техники беговых упражнений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники бега различными способами. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых, прыжковых	Урок – эстафета	3

ускорение. Финиширование.	упражнений. Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Освоение техники прыжковых упражнений. Описывание и освоение техники бросков большого набивного мяча и малого мяча. Соблюдение правил техники безопасности.		
Лыжная подготовка (18 часов)			
Передвижения на лыжах: <i>одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</i>	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения лыжных ходов. Проявление выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснение и	Урок – лекция	3

	освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.		
Подвижные игры (39 часов)			
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». На материале раздела «Легкая атлетика». На материале раздела «Лыжная подготовка»	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Изложение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Урок смешанный Урок – игра	1 1

1.3 Тематическое планирование уроков физической культуры с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

Тематическое планирование с указанием тем, направленных на реализацию национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области для каждого класса начальной школы представлено в таблицах 1 – 4.

Таблица 1

Наименование раздела/общее количество часов/тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Основы знаний (2 часа)		
Из истории физической культуры Физические упражнения	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по легким видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры- «Кот и мыш»»; русские народные игры « тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.
Физическое совершенствование (94 часа)		
Лыжная подготовка (21 час)		
Спуски со склона и подъем на склон	1	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стоке. Особенности местности малой родины (города, проселка, села)
Подвижные и спортивные игры (22 часа)		
Национальные подвижные игры	2	Подвижные игры: « Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская игра « Мяч по кругу», Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».

Таблица 2

Наименование раздела/общее количество часов/тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Из истории физической культуры Физические упражнения	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по легким видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.
Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры- «Кот и мыш»»; русские народные игры « тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.
Физическое совершенствование (96 часа)		
Лыжная подготовка (21 час)		
Спуски со склона и подъем на склон	2	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стоке. Особенности местности малой родины (города, проселка, села)
Подвижные и спортивные игры (22 часа)		
Национальные подвижные игры	2	Подвижные игры: « Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская игра « Мяч по кругу», Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».

Таблица 3

Наименование раздела/общее количество часов/тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Основы знаний (2 часа)		
Из истории физической культуры Физические упражнения	1,5	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по легким видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.

Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование (96 часа)		
Лыжная подготовка (21 час)		
Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход	2	Передвижение скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, поселка, села)
Спуски со склона и подъем на склон	2	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски со склона на в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема.

Таблица 4

Наименование раздела/общее количество часов/тема урока	Кол-во часов	Темы, учитывающие национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области
Из истории физической культуры Физические упражнения	1,5	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по легким видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.
Способы физкультурной деятельности (5 часов)		
Самостоятельные игры и развлечения	2	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование (96 часа)		
Лыжная подготовка (21 час)		
Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход	2	Передвижение скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, поселка, села)
Спуски со склона и подъем на склон	1	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой». Спуски со склона на в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъема.
Подвижные и спортивные игры (22 часа)		
Национальные подвижные игры	4	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала