

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является структурным компонентом основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №14 г. Челябинска» и разработана на основе:

-Федерального закона от 29.12.2012 №373 – ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» №373 от 06.10.2009г. (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015г. №1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

-Примерной основной образовательной программы начального общего образования (//<http://fgosreestr.ru/>);

-Положения о порядке разработки рабочей программы учебного предмета, курса.

Рабочая программа разработана с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области.

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, ставящихся 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.

## **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 деятельности 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, выражаяющихся в поступках, направленных на помочь 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;
- 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, серию 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, серию 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.

### **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 корректизы 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 корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **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, учитывая, 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** на 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 получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первый 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;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих 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.

### **2.2.3. Формирование ИКТ - компетентности**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся 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.

Обучающиеся 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 медиаобращения.

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 обучающихся 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;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

#### **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.;
- 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;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

## **Планирование деятельности, управление и организация**

### **Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- 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
- моделировать объекты и процессы реального мира.

### 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 получат 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
Подтягивания в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117

Наклон вперед не сгибая ноги в коленях	Коснуться я лбом коленей	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола	Коснуться я лбом коленей	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я 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 получат 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
Подтягивания 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 я лбом коленей	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола	Коснуться я лбом коленей	Коснуться я ладонями пола	Коснуться я пальцами пола
Бег 30 м. с высокого	6,-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8

старта (сек.)						
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 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;
- 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 брусья, 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 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 флагам», «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 бусире».

**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 (обтиранье).

**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.** *Организующие 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», «Ловушка, 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, потерпостях.

#### **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 сосок 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 укатишься 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 полуспагаты 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 одними 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 корректирующих 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 переменой 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 доставлением 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; подбиение 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
<b>1 класс</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>	
Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
<b>Знания о физической культуре (5 часов)</b>	
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.
<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>	
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.	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.
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>	
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.
<b>Гимнастика с основами акробатики (33 часа)</b>	
<p>Организующие 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.</p> <p>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).</p>	<p>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. Описание техники 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.</p>
<b>Лыжная подготовка (25 часов)</b>	
<p>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.</p> <p>Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение падением.</p>	<p>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 освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов,</p>

	спусков и подъёмов.
<b>Способы физкультурной деятельности (5 часов)</b>	
	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.
<b>2 класс</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (21 час)</b>	
<i>Организующие 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 прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	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.
<b>Легкая атлетика (33 часа)</b>	
<i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.	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.
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	
<i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; <i>Спуски</i> в основной стойке; <i>Подъем «лесенкой»</i> . <i>Торможение</i>	Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах. Освоение универсальных умений

<p>«плугом».</p>	<p>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.</p>
<b>Подвижные игры (27 часов)</b>	
<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». На материале раздела «Легкая атлетика». На материале раздела «Лыжная подготовка».</p>	<p>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.</p>
<b>3 класс</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (21 час)</b>	
<p><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.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	<p>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.</p>
<b>Легкая атлетика (24 часа)</b>	
<p>Понятие «физическая культура». Техника безопасности на 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</p>	<p>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</p>

<p>и прыжки. Метание в цель</p>	<p>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.</p>
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	
<p><i>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</i></p> <p><i>Поворот переступанием.</i></p>	<p>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 освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
<b>Подвижные игры (36 часов)</b>	
<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»</p>	<p>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.</p>
<b>4 класс</b>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (21 час)</b>	
<p>Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Развитие гибкости. Развитие координации движений. Формирование осанки. Развитие силовых способностей.</p>	<p>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</p>

	<p>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.</p>
<b>Легкая атлетика (24 час)</b>	
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 в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	<p>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.</p>
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>	
Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	<p>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 освоение техники выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявление координации при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
<b>Подвижные игры (39 часов)</b>	
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики». На материале раздела «Легкая атлетика». На материале раздела «Лыжная подготовка»	<p>Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Изложение правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных</p>

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.