

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими

школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся.

Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты – за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

В программу включены темы национально-региональных этнических особенностей реализующие познавательную и социокультурную цели.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс – 66 ч; 2 класс – 68 ч; 3 класс – 68 ч; 4 класс – 68 ч.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и

физической подготовке. **Традиции семьи в укреплении физического здоровья.** Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седь, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. **Подвижные игры народов Южного Урала.**

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр, **в том числе подвижных игр Южного Урала.** Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. **Проведение Олимпийских игр в России. Известные спортсмены – земляки и олимпийские чемпионы – жители Южного Урала.**

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые

команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). ***Подвижные игры народов Южного Урала с применением различного инвентаря, в том числе мяча.***

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России, ***включая Южный Урал.*** История появления современного спорта. ***Спортивные традиции малой Родины. Известные спортивные взрослые и детские команды Южного Урала. Спортивные комплексы малой Родины.***

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. ***Национальные традиции оздоровительной физической культуры.***

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в

три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. ***Подвижные игры народов Южного Урала на развитие физических качеств.*** Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. ***Развитие национальных видов спорта на Южном Урале. Традиционные спортивные мероприятия и праздники на малой Родине.***

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц

спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Национальные традиции оздоровительной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки, ***в том числе подвижные игры народов Южного Урала.*** Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

гражданско-патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, ***родного края***, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд, ***включая сборных команд Южного Урала***, по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке; ***гордость за спортивные достижения земляков.***

духовно-нравственное воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой

учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

эстетическое воспитание:

эстетические представления о красоте во время выполнения физических упражнений и занятий спортом, наблюдение за прекрасным в физической культуре и спорте, осознание важности эстетически опрятного вида при занятии физкультурой и спортом; осознание красоты в двигательной активности человека в процессе выполнения физических упражнений.

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

трудовое воспитание:

осознание ценности трудовой активности при выполнении физических упражнений, ответственное отношение к результатам занятий физической культурой и спортом, интерес к различным профессиям, связанным с физической культурой и спортом, возникающий при участии и наблюдении за спортивными соревнованиями;

уважительное отношение к труду других людей, достигших высоких спортивных результатов, в том числе проживающих на Южном Урале.

экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, ***традиции семьи в сохранении физического и психического здоровья***, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции, ***в том числе истории развития физической культуры, олимпийского движения и спортивных традициях в родном городе (поселке, образовательной организации) и на Южном Урале;*** познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

1 класс

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Базовые исследовательские действия:

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения; прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

сопоставлять информацию с имеющимся жизненным опытом; на основе обобщения информации обосновывать собственные утверждения; принимать решения в простых учебных и практических ситуациях на основе полученной информации.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя.

Совместная деятельность:

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.

Самоконтроль:

с небольшой помощью учителя оценивать свои успехи/ трудности в освоении физическими упражнениями.

2 класс

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на

развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Базовые исследовательские действия:

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения; прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

находить, оценивать, использовать информацию для успешного включения в деятельность и отношения, связанных с физической культурой и спортом; сопоставлять информацию с имеющимся жизненным опытом; на основе обобщения информации обосновывать собственные утверждения; принимать решения в простых учебных и практических ситуациях на основе полученной информации; анализировать текстовую, графическую и звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; «читать» информацию, представленную в схеме, таблице.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Совместная деятельность:

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок..

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя.

Самоконтроль:

выполнять действия контроля/самоконтроля и оценки процесса и результата деятельности, при необходимости вносить коррективы в выполняемые действия.

3 класс

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

Базовые исследовательские действия:

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения; прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

находить, оценивать, использовать информацию для успешного включения в деятельность и отношения, связанных с физической культурой и спортом; сопоставлять информацию с имеющимся жизненным опытом; на основе обобщения информации обосновывать собственные утверждения; принимать решения в простых учебных и практических ситуациях на основе полученной информации; анализировать текстовую, графическую и звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; «читать» информацию, представленную в схеме, таблице.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение: организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Совместная деятельность: взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация: выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя.

Самоконтроль: контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

4 класс

Универсальные учебные познавательные действия:

Базовые логические действия: сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Базовые исследовательские действия:

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения; прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

находить, оценивать, использовать информацию для успешного включения в деятельность и отношения, связанных с физической культурой и спортом; сопоставлять информацию с имеющимся жизненным опытом; на основе обобщения информации обосновывать собственные утверждения; принимать решения в простых учебных и практических ситуациях на основе полученной информации; анализировать текстовую, графическую и звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; «читать» информацию, представленную в схеме, таблице.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение: взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Совместная деятельность:

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Универсальные учебные регулятивные действия:

Самоорганизация: выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов.

Самоконтроль: оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

1. приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
2. *осознавать традиции семьи в укреплении физического здоровья;*

3. соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
4. выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
5. анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
6. демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
7. демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
8. передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
9. играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью, **включая подвижные игры народов Южного Урала.**

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

1. демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
2. **приводить примеры достижений известных спортсменов – земляков и олимпийских чемпионов – жителей Южного Урала;**
3. измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
4. выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
5. демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
6. выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
7. передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
8. организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр, **в том числе национальных игр народов Южного Урала;**
9. выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

1. соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
2. **приводить примеры спортивных традиций малой Родины;**
3. **приводить примеры известных спортивных взрослых и детских команд Южного Урала;**
4. **приводить примеры спортивных комплексов малой Родины;**
5. демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на

- занятиях физической культурой;
6. измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
 7. выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
 8. **применять традиции оздоровительной физической культуры народов Южного Урала;**
 9. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
 10. выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
 11. передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
 12. демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
 13. демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
 14. выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
 15. передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
 16. выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
 17. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
 18. **играть в подвижные игры народов Южного Урала на развитие основных физических качеств.**

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

1. объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2. **осознавать особенности национальных видов спорта малой Родины;**
3. **гордиться спортивными традициями России и малой Родины;**
4. осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
5. приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
6. приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
7. проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

8. демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
9. демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
10. демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
11. выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
12. выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
13. демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
14. выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
15. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
16. *играть в подвижные игры народов Южного Урала на развитие основных физических качеств.*

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольных работ	Практических работ	
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой.	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
Итого по разделу:		2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.	1			
2.2.	Осанка	1			
2.3.	Утренняя зарядка	1			
2.4.	Игры на свежем воздухе	1			
2.5.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			
Итого по разделу:		5			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики					
3.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			http://www.fizkult-ura.ru/
3.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3			
3.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			
3.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3			
3.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2			
Итого по разделу:		12			
Раздел 4. Лыжная подготовка					

4.1.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5			
4.2.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5			
Итого по разделу:		10			
Раздел 5. Легкая атлетика					
5.1.	Модуль "Легкая атлетика". Правила поведения на уроках физической культуры	1			
5.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6			
5.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4			
5.4.	Модуль легкая атлетика «Равномерный бег»	3			
5.5.	Модуль «легкая атлетика»	2			
Итого по разделу:		16			
Раздел 6. Подвижные игры					
6.1.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры народов Южного Урала	5			
6.2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10			
6.3.	Повторение	5			
Итого по разделу:		20			
Раздел 7. Основы знаний о физической культуре					
7.1	Физические упражнения. Виды спорта входящие в школьную программу	1			
Итого по разделу:		1			
Общее количество часов по программе		66			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольных работ	Практических работ	
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			http://spo.1september.ru/urok/

1.2	Игры с мячом. Современные игры с мячом.	1			
1.3	Древние Олимпийские игры. Зарождение Олимпийских игр.	1			
1.4	Физические упражнения.	1			
Итого по разделу:		4			
Раздел 2 Способы физической деятельности					
2.1.	Организация и проведение спортивных игр. Комплекс утренней зарядки.	1			
2.2.	Игры и занятия в зимнее время года. Закаливание.	2			
2.3.	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол, волейбол, футбол	1			
2.4.	Физические качества человека	1			
2.5.	Спортивные игры.	6			
Итого по разделу:		11			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.					
3.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
3.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4			
3.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3			
3.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4			
3.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3			
Итого по разделу:		15			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
4.2.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	3			

	двухшажным попеременным ходом				
4.3.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4			
4.4.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4			
Итого по разделу:		12			
Раздел 5. Легкая атлетика					
5.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
5.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3			
5.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые и беговые упражнения	1			
5.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3			
5.5.	Модуль "Легкая атлетика". Повторение.	1			
5.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4			
Итого по разделу:		13			
Раздел 6. Подвижные игры					
6.1.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6			
6.2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	7			
Итого по разделу:		13			
Общее количество часов по программе		68			

3 класс

	Количество часов	
--	-------------------------	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	всего	Контрольных работ	Практических работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре					
1.1.	Особенности физической культуры разных народов.	2			http://www.openclass.ru
1.2.	Олимпийские игры.	1			
1.3.	Понятие «Комплекс физических упражнений».	1			
Итого по разделу		4			
Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Измерение физической нагрузки.	2			
2.2.	Закаливание	3			
2.3.	Повторение.	5			
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики					
3.1.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1			
3.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			
3.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника акробатических упражнений.	3			
3.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3			
3.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3			
Итого по разделу:		12			
Раздел 4. Легкая атлетика					
4.1.	Модуль Легкая Атлетика. Правила техники безопасности на уроках лёгкая атлетика.	1			
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4			
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5			

	повышенной координационной сложности				
Итого по разделу:		14			
Раздел 5. Лыжная подготовка					
5.1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4			
5.2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			
5.3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4			
Итого по разделу:		12			
Раздел 6. Подвижные игры					
6.1.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры	1			
6.2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10			
6.3.	Подвижные игры, с элементами спортивных игр	7			
Итого по разделу		17			
Общее количество часов по программе		68			

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контроль ных работ	Практически х работ	
Раздел 1 Основы знаний о физической культуре					
1.1.	История физической культуры в России.	1			http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1.2.	Физическая нагрузка и её регулирование	1			
1.3.	Правила предупреждения травматизма. Оказание первой помощи при лёгких травмах	1			

1.4.	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	1			
Итого по разделу		4			
Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью	2			
2.2.	Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности.	2			
2.3.	Повторение.	2			
Итого по разделу		6			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики					
3.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
3.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3			
3.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	4			
3.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3			
3.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3			
Итого по разделу:		14			
Раздел 4. Легкая атлетика					
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила техники безопасности на уроках лёгкая атлетика.	1			
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	6			
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6			

Итого по разделу:		13			
Раздел 5. Лыжная подготовка					
5.1.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			
5.2.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10			
Итого по разделу:		11			
Раздел 6. Подвижные игры с элементами спортивных игр					
6.1.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2			
6.2.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2			
6.3.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4			
6.4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5			
6.5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3			
Итого по разделу:		16			
Общее количество часов по программе		68			

Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей по предмету отражено в календарно-тематическом планировании с учетом соответствующих тем, положений базового компонента программы. Распределения учебного времени запланированы в форме экскурсий, уроков или включены фрагментарно в уроки.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности

№ НРЭО	№ урока	Тема урока	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
1 класс			

1		Из истории физической культуры Физические упражнения	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.
2		Самостоятельные игры и развлечения	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры- «Кот и мышь»; русские народные игры «тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.
3		Спуски со склона и подъем на склон	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стоке. Особенности местности малой родины (города, проселка, села)
4		Национальные подвижные игры	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».

№ НРЭО	№ урока	Тема урока	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
2 класс			
1		Из истории физической культуры Физические упражнения	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.
2		Самостоятельные игры и развлечения	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры- «Кот и мышь»; русские народные игры «тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.

3		Спуски со склона и подъем на склон	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стоке. Особенности местности малой родины (города, проселка, села)
4		Национальные подвижные игры	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».

№ НРЭО	№ урока	Тема урока	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
3 класс			
1		Из истории физической культуры Физические упражнения	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.
2		Самостоятельные игры и развлечения	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).
		Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход	Передвижение скольльзящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, поселка, села)
3		Спуски со склона и подъем на склон	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.

№ НРЭО	№ урока	Тема урока	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
4 класс			
1		Из истории физической культуры Физические упражнения	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.
2		Самостоятельные игры и развлечения	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).
3		Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход	Передвижение скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, поселка, села)
4		Спуски со склона и подъем на склон	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.
		Национальные подвижные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала