

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебного предмета
Начальное общее образование

Учебный предмет	«Физическая культура»
Класс	1-4
Срок реализации	4 года
Количество часов	<p>В 1 классе -3 часа в неделю, итого 99 часов в год;</p> <p>В 2 классе -3 часа в неделю, итого 102 часа в год;</p> <p>В 3 классе -3 часа в неделю, итого 102 часа в год;</p> <p>В 4 классе -3 часа в неделю, итого 102 часа в год;</p> <p>Итого:405 часов за 4года обучения.</p>
Рабочая программа составлена в соответствии с:	<p>-ФГОС НОО;</p> <p>-Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для начального общего образования;</p> <p>-Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2016.</p>
Учебник	<p>1 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение.</p> <p>2 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс.</p>

	<p>Учебник. М.:Просвещение.</p> <p>3 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение.</p> <p>4 класс Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 класс. Учебник. М.: Просвещение</p>
Цели изучения	<p>Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p>

муниципальное образование Староминский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени И. Ф. Вараввы

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №1 им. И. Ф. Вараввы

МБОУ Староминский район

№1 от 08.02.2016 года протокол №1

Председатель _____ Е. В. Кухтина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по технологии

Уровень образования: начальное общее образование 1 – 4 классы.

Количество часов: 135

Составители: Савельева И. П., Побегайло А. С., Свистун Е.А., Федорченко Ю. А.
учителя МБОУ СОШ №1 им. И. Ф. Вараввы

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО
с учётом примерной программы по технологии Н.И. Роговцевой,
С.В. Анащенковой
с учётом УМК «Школа России», научный руководитель А. А. Плешаков.
М.: «Просвещение», 2016 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

В разделе «Знания о физической культуре»

Обучающийся 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

В разделе «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

В разделе «Физическое совершенствование»

1. Легкая атлетика.

Бег, ходьба.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Прыжки.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки с поворотом)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Метание.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (метание в цель, на дальность)

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

2. Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности.

Обучающийся научится:

- выполнять беговые упражнения (равномерный бег, медленный бег, бег на выносливость)

Обучающийся получит возможность научиться:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса .

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости)
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

4. Подвижные игры.

Обучающийся научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.*

5. Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола.

Обучающийся научится:

- выполнять ведение, передачи, броски мяча, игровые действия и упражнения
- играть в баскетбол, волейбол, футбол по упрощённым правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.*
- *использовать спортивные игры для активного отдыха*

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1.Гражданско-патриотическое воспитания:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

— 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,

- обучающихся будут сформированы: 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.

2.Духовно-нравственного воспитания;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3.Эстетического воспитания;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Физического воспитания:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5.Трудового воспитания;

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

6. Экологического воспитания:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7.Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

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 сознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *понимать цель выполняемых действий;*
- *адекватно оценивать правильность выполнения задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *использовать подвижные игры во время прогулок.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *характеризовать основные физические качества;*
- *группировать народные игры по национальной принадлежности;*
- *устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*
- *рассказывать об истории появления гимнастики, лёгкой атлетики;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;*
- *договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.*

2 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

В разделе «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 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.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

В разделе «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств*

В разделе «Физическое совершенствование»

1. Легкая атлетика.

Бег, ходьба.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость, челночный бег);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

Прыжки.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

Метание.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (метание в цель, на дальность)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*

2. Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности.

Обучающийся научится:

- выполнять беговые упражнения (равномерный бег, медленный бег, бег на выносливость)

Обучающийся получит возможность научиться:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса .

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатика.

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, комбинации);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости)
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

4. Подвижные игры.

Обучающийся научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

5. Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола.

Обучающийся научится:

- выполнять ведение, передачи, броски мяча, игровые действия и упражнения
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощённым правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

использовать спортивные игры для активного отдыха

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1.Гражданско-патриотического воспитания:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

— 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,

- обучающихся будут сформированы: 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.

2.Духовно-нравственного воспитания;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3. Эстетического воспитания;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Физического воспитания:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Трудового воспитания;

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

6. Экологического воспитания:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

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 сознательному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающийся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся **получат возможность научиться:**

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- *осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;*
- *различать, группировать подвижные и спортивные игры;*
- *характеризовать основные физические качества;*
- *группировать игры по видам спорта;*
- *устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя ин формуацию форзацев, оглавления, словаря;*
- *сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- *рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;*
- *высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;*
- *договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*
- *понимать действия партнёра в игровой ситуации*

3 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

В разделе «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 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.

Обучающийся 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

В разделе «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

В разделе «Физическое совершенствование»

1. Легкая атлетика.

Бег, ходьба.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Прыжки.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки с поворотом)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Метание.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (метание в цель, на дальность)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

2. Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности.

Обучающийся научится:

- выполнять беговые упражнения (равномерный бег, медленный бег, бег на выносливость, кросс)

Обучающийся получит возможность научиться:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса .

5. Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатика.

Обучающийся научится:

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, комбинации);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости)
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, канат, козел);

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

6. Подвижные игры.

Обучающийся научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

6. Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола.

Обучающийся научится:

- выполнять ведение, передачи, броски мяча, игровые действия и упражнения
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощённым правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

использовать спортивные игры для активного отдыха.

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1.Гражданско-патриотического воспитания:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

— 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,

- обучающихся будут сформированы: 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.

2.Духовное нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3.Эстетического воспитания;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Физического воспитания:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5.Трудового воспитания;

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

6. Экологического воспитания:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7.Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

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 сознательному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;*
- *организовывать подвижные игры во время прогулок.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;*
- *устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;*
- *сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;*
- *соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;*
- *устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;*
- *высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *договариваться и приходить к общему решению;*
- *дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.*

4 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

В разделе «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

В разделе «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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

В разделе «Физическое совершенствование»

1. Легкая атлетика.

Бег, ходьба.

Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Прыжки.

Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки с поворотом)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Метание.

Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (метание в цель, на дальность)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

2. Кроссовая подготовка.

Бег по пересеченной местности.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств .
- выполнять беговые упражнения (равномерный бег, медленный бег, бег на выносливость, кросс)

Выпускник получит возможность научиться:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.

7. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатика.

Выпускник научится:

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, комбинации);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости)
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, канат, козел); осуществлять опорный прыжок с мостика через козла.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

8. Подвижные игры.

Выпускник научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться

- *взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.*
- *организовывать и проводить со сверстниками игры.*

7. Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола.

Выпускник научится:

- выполнять ведение, передачи, броски мяча, игровые действия и упражнения
- играть в баскетбол, волейбол, футбол по упрощённым правилам.

Выпускник получит возможность научиться:

- *взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.*
- *осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.*
- *организовывать и проводить со сверстниками игры, осуществлять судейство.*

ЛИЧНОСТНЫЕ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1.Гражданско-патриотического воспитания:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

— 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,

- обучающихся будут сформированы: 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.

2.Духовно- нравственного воспитания;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3.Эстетического воспитания;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4. Физического воспитания:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5.Трудового воспитания;

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

6. Экологического воспитания:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7.Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- 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 сознательному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.

Регулятивные

Выпускники научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Выпускники получат возможность научиться:

- *ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;*
- *осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;*
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- *самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.*

Познавательные

Выпускники научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Выпускники получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные.

Выпускники научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Выпускники получат возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

(Контрольные испытания проводятся целью выявления динамики физического развития обучающихся и более правильного распределения нагрузки на уроках в начале и в конце учебного года в рамках урока.)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень
----------	---------------------------	-------------------------------------	----------------------	---------

				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	10,7-10,1	9,7	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	11,2	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,8 10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	650-850	950	
			9	800	850-1000	1200	700-900	1000	
			10	850	900-1050	1250	600 650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5				
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
9					3	7-11	16		
10				4	8-13	18			

Таблицы оценочных нормативов:

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900
Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37—8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10

Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950
Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			
Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности (в процессе урока)

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 (99)

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Организуемые 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); седы; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди. Упражнения в равновесии.

Лёгкая атлетика (21 ч)

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

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

Кроссовая подготовка (21 ч)

Ходьба. Чередование ходьбы и бега. *Медленный бег* по слабо пересечённой местности. Равномерный бег. *Кросс* до 1 км.

Подвижные игры (20ч)

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнышки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Займи пустое место», «Вороны и воробьи», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Быстро по местам», «У медведя во бору», «Змейка», «Мы веселые ребята», «Становись — разойдись», «Метко в цель»...

Подвижные игры на основе спортивных игр (19 ч)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками в колонне, в кругу, в парах. «Пионербол»

2 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности (в процессе урока)

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 (102ч)

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Организуящие 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; Комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди. Подтягивание. Упражнения в равновесии.

Лёгкая атлетика (21 ч)

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

Метание малого мяча на дальность, метание в цель.

Прыжки: на месте и с поворотом, по разметкам, со скакалкой, прыжки в длину

Кроссовая подготовка (21 ч)

Ходьба. Чередование ходьбы и бега.

Медленный бег по слабо пересечённой местности. Равномерный бег.

Кросс до 1 км.

Подвижные игры (18 ч)

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнышки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Займи пустое место», «Вороны и воробьи», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Бездомный заяц», «Снайперы».

Подвижные игры на основе спортивных игр (24 ч)

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Мяч капитану», «Бросок ногой». «Футбольный бильярд»

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч водящему», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: верхняя и нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант), верхняя и нижняя прямая подача. «Пионербол»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

Физическое совершенствование (102ч)

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

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. Комбинации. Стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма. опорный прыжок через гимнастического козла. Лазанье по канату. Висы и упоры. Подтягивание.

Лёгкая атлетика (21 ч)

Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30 и 60 м). Челночный бег 3х10. Встречные эстафеты. Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением на дистанции до 60 м.

Прыжки в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки: с ноги на ногу, с высоты до 70 см.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Кроссовая подготовка (21 ч)

Ходьба и бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 мин., 6 мин., Бег на выносливость. *Кросс* 1 км.

Подвижные игры (18 ч)

«Займи пустое место», «Космонавты», «Удочка», «Конники и спортсмены», «Пятнышки», «Займи пустое место», «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Невод», «Снайперы».

Подвижные игры на основе спортивных игр (24 ч)

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Метко в цель», «Мяч капитану», «Футбольный бильярд».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Мяч водящему», «Увертывайся от мяча», «Мини-баскетбол».

Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант), верхняя и нижняя прямая подача. «Не давай мяч водящему», «Волна», «Передача мяча сверху», «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Первая помощь.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

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

Физическое совершенствование (102ч)

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Акробатические упражнения: акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла. Лазанье по канату. Висы и упоры. Подтягивание.

Лёгкая атлетика (21 ч)

Метание на дальность и в цель.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Бег – 30м, 60м. Стартовое ускорение. Финиширование.

Бег с ускорением. Челночный бег.

Кроссовая подготовка (21 ч)

Равномерный бег. Бег по пересечённой местности.

Кросс 1 км.

Подвижные игры (18 ч)

«Мяч капитану», «Пустое место», «Космонавты», «Удочка», «Конники и спортсмены», «Пятнышки». «Займи пустое место», «Вороны и воробьи», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Невод», «Снайперы».

Подвижные игры на основе спортивных игр (24 часа)

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант), верхняя и нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками «Пионербол»

Таблица тематического распределения количества часов

№	Разделы и темы	Всего	Количество часов по классам			
			1класс	2класс	3класс	4класс
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>			
2.	Способы физкультурной деятельности	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>			
3.	Физическое совершенствование	314	80	78	78	78
3.1	Подвижные игры	74	20	18	18	18
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	72	18	18	18	18
3.3	Легкоатлетические упражнения	84	21	21	21	21
3.4	Кроссовая подготовка	84	21	21	21	21
4	Вариативная часть	91	19	24	24	24
4.1	Подвижные игры на основе спортивных игр (баскетбол)	30	6	8	8	8
4.2	Подвижные игры на основе спортивных игр (футбол)	30	6	8	8	8
4.2	Подвижные игры на основе спортивных игр (волейбол)	31	7	8	8	8
	Итого:	405	99	102	102	102

№ п/п	Разделы программы	Темы	Количество часов				Характеристика основных видов деятельности (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
			класс					
			1	2	3	4		
1	Основы знаний о физической культуре	1 класс: 1. Правила т/б на уроках физической культуры; 2. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 3. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека;	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	1 класс: • 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и	1,2,4,5,6.

		<p>4. Режим дня и личная гигиена.</p> <p>2 класс 1.Правила т/б на уроках физической культуры; 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 3. Возникновение первых спортивных соревнований. 4. История зарождения древних Олимпийских игр. 5. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. 6. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. 7. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>3 класс. 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». 2. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,</p>				<p>личностное развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>2 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • 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. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. <p>3 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • характеризовать основные физические 	
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>соревновательные).</p> <p>3. Спортивные игры: футбол, баскетбол.</p> <p>4. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>5. Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>6. Современные Олимпийские игры.</p> <p>7. Правила т/б на уроках физической культуры;</p> <p>4 класс</p> <p>1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.</p> <p>2. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>4. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>5. Первая помощь.</p> <p>6. Правила т/б на уроках физической культуры;</p> <p>7. Развитие двигательных качеств.</p> <p>8. Современные Олимпийские игры.</p>				<p>качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p> <p>4 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; • 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. • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; <p>планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

							физической подготовленности.	
2	Способы физкультурной деятельности.	<p>1класс 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.</p> <p>2класс 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.</p> <p>3класс Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, баскетбол. Развитие выносливости во время кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	<p>1 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; <p>2 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств <p>3класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические 	3,4,6,7.

		<p>4класс Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>					<p>наблюдения за их динамикой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. <p>4класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	
3	<p>Физическое совершенствование (314ч.) Базовая часть</p>	<p>1. Легкая атлетика. (84часа) <u>Ходьба. Бег</u> 1 класс 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. 2 класс Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. 3 класс Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30 и 60 м).</p>	21	21	21	21	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса. 	1,2,3,4,5,6.

		Челночный бег 3x10. Встречные эстафеты. Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением на дистанции до 60 м. 4 класс Бег 30м, 60м. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег с ускорением. Челночный бег.						
		<u>Прыжки.</u> 1 класс На месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину ; 2 класс На месте и с поворотом по разметкам, со скакалкой, прыжки в длину 3 класс В длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки: с ноги на ногу, с высоты до 70 см 4 класс Прыжки в длину с места, с разбега.					<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки с поворотом) • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. 	
		<u>Метание.</u> 1 класс Малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. 2 класс Малого мяча на дальность, метание в цель. 3 класс Малого мяча на дальность и в цель. 4 класс Прыжки в длину с места, с разбега.					<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (метание в цель, на дальность) • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение 	
		Кроссовая подготовка. (84часа) 1 класс Ходьба. Чередование ходьбы и бега. Медленный бег по слабо пересечённой местности. Равномерный бег. Кросс до 1	21	21	21	21	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять беговые упражнения (равномерный бег, медленный бег, бег на выносливость) оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса. 	

		<p>км. 2 класс Ходьба. Чередование ходьбы и бега. Медленный бег по слабо пересечённой местности. Равномерный бег. Кросс до 1 км. 3 класс Ходьба и бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5мин., 6 мин., Бег на выносливость. Кросс 1 км 4 класс Равномерный бег. Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км.</p>						
		<p>Гимнастика с элементами акробатики. (72часа) 1 класс Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа); седы; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди. Упражнения в равновесии. 2 класс Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; Комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с</p>	18	18	18	18	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости) • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, канат, козел); осуществлять опорный прыжок с мостика через козла. • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение 	1,2,3,4,5,6.

	<p>элементами лазанья; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди. Подтягивание. Упражнения в равновесии.</p> <p>3 класс 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. Комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма. Опорный прыжок. Подтягивание.</p> <p>4 класс 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. Комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма. Опорный прыжок. Подтягивание.</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>4. Подвижные игры. (74часа)</p> <p>1 класс «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнышки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Займи пустое место», «Вороны и воробы», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «У медведя во бору», «Змейка», «Мы веселые ребята», «Становись — разойдись», «Метко в цель», «Салки на болоте», «Хитрая лиса» «Салки - догоняли», «Третий лишний», «Передал –поймал», «Волна», «Невод»</p> <p>2 класс «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнышки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Займи пустое место», «Вороны и воробы», «Совушка», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему». «Волна» «Бездомный заяц», «Снайперы».</p> <p>3 класс «Пустое место», «Космонавты», «Удочка», «Конники и спортсмены», «Пятнышки». «Займи пустое место», «Вороны и воробы», «День и ночь», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Третий лишний», «Салки- догонялки», «Бездомный заяц», «Подкрадись к спящему», «Метатели», «Горелки», «Невод», «Снайперы», «Передал — садись» «Медвежата на льдине», «Ловля обезьян», «Два Мороза».</p>	18	18	18	18	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности 	1,2,4,5.
--	---	----	----	----	----	---	----------


4 класс

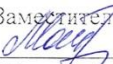
«Не давай мяча водящему»,
«Мяч капитану» , «Займи пустое место»,
«Космонавты», «Удочка», «Конники -
спортсмены», «Пятнышки», «Займи
пустое место», «Вороны и воробьи»,
«День и ночь», «Охотники и утки», «Кто
дальше бросит», «Мяч водящему»,
«Третий лишний»,
«Бездомный заяц», Казаки – разбойники»
«Невод», «Снайперы»,
«Альпинисты», «Волна».

4.	Вариативная часть	<p>Подвижные игры на основе спортивных . (91час)</p> <p>1 класс Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача», «Мяч водящему», «Мяч в ворота».</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Охотники и утки».</p> <p>Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками в колонне, в кругу, в парах. «Пионербол»</p> <p>2 класс Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Мяч капитану», «Бросок ногой». « Футбольный бильярд»</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч водящему», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант), верхняя и нижняя прямая подача.</p>	19	24	24	24	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять ведение, передачи, броски мяча, игровые действия и упражнения • играть в баскетбол, футбол по упрощённым правилам. - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности использовать спортивные игры для активного отдыха. 	1,2,3,4,6.
		6						
		6						
		7						
			8					
			8					
			8					

		<p>«Пионербол»</p> <p>3 класс Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Метко в цель», «Мяч капитану», « Футбольный бильярд».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Мяч водящему», «Увертывайся от мяча». «Мини-баскетбол».</p> <p>Волейбол: Верхняя и нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант), верхняя и нижняя прямая подача. «Пионербол»</p>			8			
					8			
					8			
		<p>4класс Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол:Верхняя и нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант), прием и передача мяча снизу двумя руками, верхняя и</p>			8	8		
					8	8		

		нижняя прямая подача. «Пионербол»						
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Согласовано:
Протокол заседания методического
объединения учителей физической культуры
МБОУ СОШ №1 им. И. Ф. Варавы
МО Староминский район
от «26» августа 2021 г №1.
 Т.И. Баштова/

Согласовано:
Заместитель директора по УВР:
 /Е.И. Майстровская/
31 августа 2021г

