Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании МС МАОУ СОШ №37 протокол № 1 от 26.08.2019 г. председатель МС Горбачева О.Л.	Принято педагогическим советом МАОУ СОШ №37 протокол №12 от 26.08.2019 г.	Утверждена и введена в действие Приказ № 348 от 30.08.2019 г Директор МАОУ СОШ №37 Иванов А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 КЛАССЫ

на основе авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеева

Составитель:
учитель физической культуры Чехунова Т.И.

Томск
2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 – 4 КЛАССОВ

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов составлена на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 6 октября 2009г.;
- Приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., рег. № 15785) с изменениями от 26.11.2010 № 1241; от 22.09.2011 № 2357; от 31.01.2012 № 69; от 18.12.2012 № 1060; от 29.12.2014 № 1643; от 31.12.2015 № 1576;
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 03 июня 2017г. № 1155-р);
- Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. № 85; от 25.12.2013г. № 72);
- Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы М, Просвещение, 2014 г.
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 37 г. Томска.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения. Кроме того, программа содержит перечень упражнений для определения уровня физической подготовленности.

В рабочей программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы развития и формирования универсальных учебных действий, междисциплинарных программ начального общего образования, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся и коммуникативных качеств личности.

Физическая культура, как учебный предмет играет важную роль в развитии младших школьников. На протяжении всех четырёх лет обучения в начальной школе на уроках физической развиваются жизненно важные способы передвижения (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) Наряду с этим большое внимание уделяется способам физкультурной деятельности (утренняя зарядка, физкультминутки, пешие прогулки, упражнения направленные на формирование правильной осанки и т.д.).

Рабочая программа обеспечивает преемственность с курсом физической культуры основного общего образования.

Данная рабочая учебная программа разработана на основе стандарта, примерной и авторской программы А.П. Матвеева, и УМК этого же автора. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью является формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развития творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных способностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта, представленных в содержании программы;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется следующей **направленностью**:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми и индивидуальными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, необходимый спортивный инвентарь), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной, двигательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности выходящей за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями на этапе начального образования по физической культуре являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы формируются навыки и культура здорового образа жизни, общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 часов, из них всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется: в 1 классе 99 чаов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), по 102 часа во 2,3 и 4 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

Структура курса

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

-активное включение в общении и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение сними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-планирование собственной деятельности, распределения нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело¬века;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро¬вой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культу¬ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укреп¬ления здоровья, физического развития и физической подго¬товки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ¬ных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела¬тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно¬го судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про¬ведения;

-организация и проведение занятий физической культу¬рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи¬зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров¬кой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю час¬тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня¬тий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведе¬ния подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выпол¬нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их ис¬правление ;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли¬чительных признаков и элементов;

-выполнение акробатических и гимнастических комбина¬ций на хорошем техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель¬ности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты по годам обучения

1-2 КЛАССЫ

- представление о навыках адаптации в мире через осознание взаимной связи людей в разных социальных сферах жизни (в школе, дома, в городе (селе), стране);
- положительное отношение к школе, учебной деятельности;
- представление о новой социальной роли ученика, правилах школьной жизни
- этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через знакомство с правилами поведения на уроке для того, чтобы не мешать успешной работе товарищей, правилами работы в паре, группе, со взрослыми;
- освоение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни через осознанное соблюдение правил безопасности на школьных занятиях, соблюдение распорядка дня.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- более глубокое представление о гражданской идентичности в форме осознания «Я» как юного гражданина России;
- доброжелательное отношение друг к другу;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям;

- представление о социальной роли ученика (понимание и принятие норм и правил школьной жизни, в том числе организации и подготовки спортивных событий в течение года);
- познавательные мотивы учебной деятельности;
- представление о личной ответственности за свои поступки;
- этические нормы (сотрудничество, взаимопомощь, взаимопонимание) на основе взаимодействия учащихся при выполнении совместных заданий;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через соблюдение правил поведения на уроке;
- выполнение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, в том числе в процессе освоения сезонных игр народов России, стремление прислушиваться к мнению одноклассников, в том числе при обсуждении вопросов организации и проведения календарных праздников по традициям народов своего края;
- установка на здоровый образ жизни через формулирование и соблюдение правил здорового образа жизни в разные времена года, в том числе с опорой на лучшие сезонные традиции здорового образа жизни народов своего края.

3 – 4 КЛАССЫ

будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца

«хорошего ученика»;

- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);
- интерес к новому учебному материалу;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;
- внутренняя позиция школьника на уровне осознания и принятия образца прилежного ученика;
- мотивы учебной деятельности (учебно-познавательные, социальные);
- интерес к новому учебному материалу, способам решения задач и пр.;
- личностная ответственность за свои поступки;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- соблюдение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников в ходе проектной и внеурочной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни через формулирование правил оказания первой помощи, соблюдение личной гигиены, в том числе использование лучших семейных традиций здорового образа жизни народов своего края.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, принятия образца

«хорошего ученика»;

- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- понимание причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха (корректировать ход работы);
- интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- новая социальная роль ученика, нормы и правила школьной жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- представление о морально-нравственных понятиях и нормах поведения и умение оформлять их в этическое суждение о поступке;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств как регуляторов морального поведения;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- гибкость в суждениях в процессе диалогов и полилогов со сверстниками и взрослыми;
- понимание и сопереживание чувствам других людей;

- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий (в ред. ПриказаМинобрнауки России от 29.12.2014 N 1643).

Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

1 – 2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные знания и умения;
- планировать своё небольшое по объёму высказывание (продумывать, что сказать вначале, а что потом);
- планировать свои действия на отдельных этапах урока (целеполагание, проблемная ситуация, работа с информацией и пр. по усмотрению учителя);
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать свою деятельность;

- сверять выполнение работы по алгоритму.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную совместно с учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её на определённом этапе урока при выполнении задания по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы);
- планировать последовательность операций на отдельных этапах урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, предложенных учителем), объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать правильность выполнения заданий, используя шкалы оценивания, предложенные учителем;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом, составленным совместно с учителем;
- контролировать и корректировать своё поведение по отношению к сверстникам в ходе совместной деятельности.

3 - 4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать учебную задачу, сформулированную самостоятельно и уточнённую учителем;
- сохранять учебную задачу урока (самостоятельно воспроизводить её в ходе выполнения работы на различных этапах урока);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать своё высказывание (выстраивать последовательность предложений для раскрытия темы, приводить примеры);
- планировать свои действия в течение урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, разработанных совместно с учителем); объективно относиться к своим успехам/неуспехам;
- оценивать правильность выполнения заданий, используя критерии, заданные учителем;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом и результатом; контролировать и корректировать своё поведение с учётом установленных правил;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать, принимать и формулировать учебную задачу;
- сохранять учебную задачу в течение всего урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- ставить цели изучения темы, толковать их в соответствии с изучаемым материалом урока;
- выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме;
- планировать свои высказывания;
- планировать свои действия;
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, позитивно относиться к своим успехам и неуспехам, стремиться к улучшению результата;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- уметь оценивать правильность выполнения действия по заданным критериям;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве;
- использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

1-2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.);
- находить и выделять под руководством учителя необходимую информацию из текстов, иллюстраций, учебных пособий и пр.;
- понимать схемы учебника, передавая их содержание в словесной форме;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать прочитанную информацию в виде элементарных таблиц или простых схем;
- анализировать объекты окружающего мира с выделением отличительных признаков;
- проводить сравнение и классификацию объектов по заданным критериям;
- устанавливать элементарные причинно-следственные связи;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, схем, подготовке сообщений и пр.;
- располагать культурные события и явления на шкале относительного времени «раньше-теперь».

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях для передачи информации;
- находить и выделять при помощи взрослых информацию, необходимую для выполнения заданий, из разных источников;
- использовать схемы для выполнения заданий, в том числе схемы-аппликации, схемы-рисунки;
- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде записей, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты схемы, рисунки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по заданным критериям (по эталону, на ощупь, по внешнему виду);
- осуществлять синтез объектов при работе со схемами-аппликациями;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, рисунков-символов, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов.

3 -4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике и рабочих тетрадях и других компонентах УМК для передачи информации;
- выделять существенную информацию из литературы разных типов (справочной и научно- познавательной);

- использовать знаково-символические средства, в том числе элементарные модели и схемы для решения учебных задач;

- понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде схем, рисунков, фотографий, таблиц;
- анализировать объекты окружающего мира, таблицы, схемы, диаграммы, рисунки, пословицы и поговорки с выделением отличительных признаков;
- классифицировать объекты по заданным (главным) критериям;
- сравнивать объекты по различным признакам;
- осуществлять синтез объектов при составлении цепей питания, загадок и пр.;
- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, объектами;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении рисунков, условных знаков, подготовке сообщений, иллюстрировании рассказов, сочинении загадок;
- моделировать различные ситуации и явления природы.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать, толковать и организовывать свою деятельность в соответствии с условными знаками и символами, используемыми в учебнике для передачи информации;
- осуществлять поиск необходимой информации из различных источников (библиотека, Интернет и пр.) для выполнения учебных заданий;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения учебных задач;
- пониматьсодержание параграфа, интерпретировать смысл,фиксировать прочитанную информацию в виде таблиц или схем (при сравнении текстов и пр.);
- выделять существенную информацию из текстов разных видов (художественных и познавательных);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- осуществлять сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- владеть общим приёмом решения учебных задач;
- проявлять творческие способности при выполнении рисунков, схем, составлении рассказов, оформлении Календаря памятных дат, итогов проектных работ и пр.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1-2 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять в случае неправоты вежливые слова «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;
- понимать и принимать совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);

- готовить небольшие сообщения с помощью взрослых (родителей, воспитателя ГПД и др.) по теме проекта.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- включаться в коллективное обсуждение вопросов с учителем и сверстниками;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению при выполнении заданий;
- высказывать мотивированное суждение по теме урока (на основе своего опыта и в соответствии с возрастными нормами);
- поддерживать в ходе выполнения задания доброжелательное общение друг с другом; признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и пр.;
- понимать и принимать задачу совместной работы (парной, групповой), распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить небольшие сообщения, проектные задания с помощью взрослых;
- составлять небольшие рассказы на заданную тему.

3 - 4 КЛАССЫ

Обучающиеся научатся:

- включаться в диалог и коллективное обсуждение с учителем и сверстниками проблем и вопросов;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению и деятельности, не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- высказывать мотивированное, аргументированное суждение по теме урока;
- проявлять стремление ладить с собеседниками, ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- понимать и принимать задачу совместной работы, распределять роли при выполнении заданий;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, фоторассказы, проекты с помощью взрослых; составлять рассказ на заданную тему;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- продуктивно разрешать конфликты с учётом интересов всех его участников.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- формулировать собственное мнение и позицию в устной и письменной форме;
- аргументировать свою позицию;
- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- признавать свои ошибки, озвучивать их;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др.;
- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм);
- готовить сообщения, выполнять проекты по теме;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- составлять рассказ на заданную тему;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнёру;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» . При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В отличие от прежних программ по физическому воспитанию, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из

возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических

знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям. По организации и проведению самостоятельных занятий с ис¬пользованием ранее изученного материала. При освоении зна¬ний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью (преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (по показателям частоты сердечных сокращений)/

В I классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является

освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Во II классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

В III классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол» — игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Примерное распределение
программного материала в учебных часах по годам обучения

Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	I	II	III	IV
I. Знания о физической культуре	5	8	8	8
II. Способы физкультурной деятельности	8	8	8	8
III. Физическое совершенствование:	86	86	86	86
1. Гимнастика с основами акробатики	20	20	20	20
2. Легкая атлетика	24	24	24	24

3. Лыжная подготовка	16	16	16	16
4. Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	26	26	26	26
5. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы			
Итого	99	102	102	102

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических

знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям По организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, [которые касаются особенностей выполнения самостоятельных Заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью (преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пе редача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На родные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения' На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих

' Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала.

висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звень-гв стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления [мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до **1** кг, гантели до **100** г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополни-тельным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в торе присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и верх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлени**ем** по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный.

I КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,* «Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»* [2]*;* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

II КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», *«Конники-спортсмены»*[2]*, «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», *«Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».*

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

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», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

III КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», *«Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».*

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

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», *«Передай мяч головой».*

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», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

IV КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

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

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», *«Гонка мячей»,* «Паровая машина», *«Водолазы», «Гонка катеров».*

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 *(«Мини-баскетбол»).*

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на

координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

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

На материале раздела «Легкая атлетика»

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.

На материале раздела «Лыжные гонки»

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

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

3. Тематическое планирование

1 Класс

Разделы. Тема	**Элементы содержания**
I. Знания о физической культуре – 5 часов	
- Знания о физической культуре. - Знания о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными играми, спортивными играми, лыжной подготовкой. - Правила подвижных и спортивных игр.	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «К своему флажку!», «Ловишка». Правила поведения на занятиях изучаемыми видами спорта, спортивная одежда и обувь для занятий изучаемыми видами спорта. Спортивный инвентарь и его применение для занятий изучаемыми видами спорта. Правила подвижных и спортивных игр.
II. Способы физкультурной деятельности – 8 часов.	
Составление режима дня. Закаливание. Утренняя зарядка. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.
III. Физическое совершенствование	
1. Легкая атлетика, 24 часа.	
Бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением из различных и.п. Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Бег по кругу. Бег с изменением направления. Подготовка к ГТО. 6 – ти минутный бег, бег 1000 м, бег в умеренном темпе. Эстафеты с бегом и эстафетный бег.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры с бегом. Обучение технике высокого старта; технике челночного бега. Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Специальные беговые упражнения. Техника высокого старта. Выполнение бега с ускорением. Разминка в движении.

Подвижные игры с бегом.	
Прыжки из разных и.п. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Обучение технике прыжковых упражнений, прыжка в длину и высоту с места. Подвижная игра «Волк во рву»

Метание малого мяча. Метание малого мяча в цель. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с метанием.	Обучение технике метания малого мята. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча различными способами. Подготовка к ГТО. Подвижная игра «Два Мороза». Метание в цель правой и левой руками. Подвижная игра «Салки с домиками» .Тестирование метания малого мяча на точность
1. Гимнастика с элементами акробатики, 20 часов	
Исходное положение, упоры, висы, перекаты, стойки, прыжки, скручивание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Обучение терминологии и выполнению исходных положений. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Обучение технике выполнения теста на гибкость и силу. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка.
Техника выполнения: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост». Гимнастические эстафеты, Подвижные игры и эстафеты с изученными акробатическими элементами.	Разминка на матах. Обучение техники: группировка, перекаты, мост, стойка на лопатках. Подвижная игра или эстафеты.
Упражнения в висе. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Висы на перекладине.	Обучение лазанию и перелезанию на гимнастической стенке и с использование других предметов. Обучение висам, вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине.
Упражнения в упорах, в разных и.п., на полу, на гимнастической скамье. Тест Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Обучение упорам в разных и.п., на полу, на гимнастической скамье. Обучение выполнению теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».
Упражнения и прыжки со скакалкой.	Обучение разминке со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра и эстафеты со скакалками.
ОРУ с предметами : гимнастическая палка, кубики, мячи.	Обучение разминке с гимнастическими палками, кубиками, мячами. Подвижные игры и эстафеты с предметами.
Гимнастическая полоса препятствий.	Обучение преодолению полосы препятствий с использованием освоенных двигательных действий и элементов гимнастических упражнений.

Подвижные игры (с элементами спортивных игр), 26 часов	
Подвижная игра «Волк во рву»	Разминка в кругу. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Волк во рву»
Подвижная игра «Совушка»	Разминка в движении. Подвижная игра «Совушка»
Подвижная игра «Кто быстрее	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Кто быстрее
Подвижная игра «Горелки»	Строевые команды «направо», «налево», «на первыйвторой рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись. Подвижная игра «Горелки»
Подвижная игра «Рыбки»	Разминка в движении. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Рыбки»
Подвижная игра «Салки»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Салки».
Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Разминка в движении. . Подвижная игра ««Воробьи - вороны»
Подвижная игра «Третий лишний»	Разминка в кругу. Строевые команды. Подвижная игра «Третий лишний»
Подвижная игра «Два мороза»	Специальные беговые упражнения. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Два мороза».
Подвижная игра «Удочка»	Разминка в кругу. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Удочка»
Подвижная игра «Точно в цель»	Разминка в движении. Метание малого мяча. Подвижная игра «Точно в мишень»
Подвижная игра «Белочка- защитница»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница»
Подвижные игры с мячом	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников.
Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Эстафеты с мячами.
Ведение мяча на месте	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.
Ведение мяча в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом
Броски мяча в кольцо с места.	Разминка в движении. Ведение мяча. Бросок в кольцо способом «снизу» с места.
Броски мяча в кольцо после ведения.	Разминка в движении. Ведение мяча. Бросок в кольцо способом «сверху» после ведения.
Подвижные игры для зала с элементами баскетбола	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие.
Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Эстафеты.

Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры с мячом.
Школа мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля.
Лыжная подготовка, 16 часов	
Организационно-методические требования. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага на лыжах.	Обучение самопроверке лыжной формы, инвентаря; Обучение ступающему лыжному шагу. Обучение переноске лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; Обучение скользящему лыжному шагу без палок
Скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	Обучение скользящему лыжному шагу без палок; скользящий лыжный шаг с палками
Повороты переступанием на лыжах без палок и с палками	Обучение повороту, переступание на лыжах без палок и с палками.
Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	Обучение спуску со склона в основной стойке; подъему на склон «полуелочкой»
Эстафеты на лыжах.	Обучение выполнению линейных эстафет на лыжах без палочек.
Развитие выносливости . прохождение дистанции а лыжах 1 км.	Обучение распределению сил на дистанции. Развитие выносливости . прохождение дистанции а лыжах 1 км изученным скользящим шагом с палочками.

2 класс

Разделы. Тема	**Элементы содержания**
I. Знания о физической культуре – 8 часов	
Знания о физической культуре. Знания о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными играми, спортивными играми, лыжной подготовкой. Правила подвижных и спортивных игр.	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры. Подвижная игра «Быстро в строй!» Повторение правил поведения на занятиях изучаемыми видами спорта, спортивная одежда и обувь для занятий изучаемыми видами спорта. Спортивный инвентарь и его применение для занятий изучаемыми видами спорта. Повторение правил подвижных и спортивных игр.

II. Способы физкультурной деятельности – 8 часов.	
Зарядка, ОРУ. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.
III. Физическое совершенствование	
Легкая атлетика, 24 часа.	
Бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением из различных и.п. Бег на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Бег по кругу. Бег с изменением направления. Бег с увёртыванием. Подготовка к ГТО. 6 – ти минутный бег, бег 1000 м, бег в умеренном темпе. Эстафеты с бегом и эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.	Повторение строевых упражнений, повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте и в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры с бегом. Повторение ранее изученных упражнений: техники высокого старта; старт из разных и.п., техники челночного бега, передвижений и упражнений с разным темпом и ритмом, специальных беговых упражнений. Техника высокого старта. Выполнение бега с ускорением. Разминка в движении. Медленный бег до 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 200х200х200, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.
Прыжки из разных и.п. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Повторение техники прыжковых упражнений, прыжка в длину и высоту с места. Подвижная игра «Волк во рве», «Удочка». Обучение прыжку и высоту с разбега.

Метание малого мяча. Метание малого мяча в цель. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с метанием.	Повторение техники метания малого мята. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча различными способами. Подготовка к ГТО. Подвижная игра «Два Мороза». Метание в цель правой и левой руками. Подвижная игра «Точно в цель». Тестирование метания малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель.
Тестирование бега на 30 м с высокого старта Подготовка к сдаче норм ГТО.	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Третий лишний»
Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки - дай руку»
Тестирование челночного бега 3*10м	Знать правила тестирования челночного бега 3*10 м, правила подвижной игры «Третий лишний»
Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр.
Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать технику метания малого мяча на дальность, выполнять разминку с мячами, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее».
1. Гимнастика с элементами акробатики, 20 часов	
Исходное положение, упоры, висы, перекаты, стойки, прыжки, скручивание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Повторение ранее изученных упражнений. Повторение терминологии и выполнению исходных положений. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на запоминание временного отрезка
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Повторение техники выполнения теста на гибкость и силу. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на запоминание временного отрезка.
Техника выполнения: группировка, кувырок вперед, кувырок вперёд с трёх шагов, стойка на лопатках, «мост». Гимнастические эстафеты, Подвижные игры и эстафеты с изученными акробатическими элементами.	Повторение ранее изученных упражнений. Повторение техники: группировка, перекаты, мост, стойка на лопатках. Подвижная игра или эстафеты. Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила про ведения подвижной игр и эстафет.
Упражнения в висе. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Висы на перекладине.	Повторение упражнений в лазании и перелезании на гимнастической стенке и с использование других предметов. Повторение упражнений в висе, вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Знать технику лазания и перелезания по гимнастической стенке.
Упражнения в упорах, в разных и.п., на полу, на гимнастической скамье. Тест Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Повторение упражнений в упорах, в разных и.п., на полу, на гимнастической скамье. Повторение техники выполнения теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Знать как выполняются упражнения в упоре.
Упражнения и прыжки со скакалкой.	Повторение разминки со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой в движении. Повторение ранее изученных прыжков со скакалкой. Подвижная игра и эстафеты со скакалками. Знать, как выполняются прыжки в скакалку и способы прыжков со скакалкой.
ОРУ с предметами : гимнастическая палка, кубики, мячи.	Повторение ранее изученных и разучивание новых упражнений для разминки с гимнастическими палками, кубиками, мячами. Подвижные игры и эстафеты с предметами.
Гимнастическая полоса препятствий.	Повторение ранее изученных и разучивание новых способов преодоления полосы препятствий с использованием освоенных двигательных действий и элементов гимнастических упражнений. Знать способы преодоления полосы препятствий.

Круговая тренировка.	Обучение правилам прохождения станций круговой тренировки.
Подвижные игры (с элементами спортивных игр), 26 часов	
Подвижная игра «Хвостики»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»
Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования
Подвижные игры	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры
Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку с мячами, знать правила подвижной игры.
Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы»
Подвижная игра «Шмель»	Разминка в движении. Правила подвижной игры «Шмель»
Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
Подвижная игра «Кто быстрее	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Кто быстрее
Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
Подвижные игры с мячом	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Знать, как выполняются броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры.
Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Эстафеты с мячами.
Ведение мяча на месте и в движении.	Разминка с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. Знать, как выполняются ведение на месте и в движении.
Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	Разминка в движении. Ведение мяча. Бросок в кольцо способом «снизу» с места. Бросок в кольцо способом «сверху» после ведения. Знать, как выполняются

	броски мяча с места и после ведения.
Броски мяча в кольцо	Разминка в движении. Ведение мяча. Знать, как выполняются броски мяча в кольцо.
Подвижные игры для зала с элементами баскетбола	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Знать как выполнять игровые упражнения.
Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Эстафеты. Знать правила выполнения эстафет.
Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра или эстафета. Знать правила передачи мяча в парах.
Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры с мячом. Знать правила игры с мячом.
Школа мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Знать правила выполнения упражнений с мячом.
Лыжная подготовка, 16 часов	
Организационно-методические требования. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага на лыжах.	Выполнять организационные требования на уроках посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок
Скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок и с палками ступающим и скользящим шагом.
Повороты переступанием на лыжах без палок и с палками	Знать как выполнять поворот переступлением на лыжах без палок и с палками.
Торможение падением на лыжах с палками	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу».
Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	Знать правила спуска со склона в основной стойке; подъема на склон «полуелочкой»
Подъем на склон «елочкой»	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой», спуск в основной стойке.
Передвижение на лыжах змейкой	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
Эстафеты на лыжах.	Знать правила выполнения линейных эстафет на лыжах без палочек.
Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в

	подвижную игру.

3 Класс

Разделы. Тема	**Элементы содержания**
I. Знания о физической культуре – 8 часов	
Знания о физической культуре. Знания о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными играми, спортивными играми, лыжной подготовкой. Правила подвижных и спортивных игр.	Знать и выполнять организационные требования и строевые упражнения на уроках физкультуры. Знать и выполнять правила поведения на занятиях изучаемыми видами спорта. Знать и применять правила выбора и подготовки спортивной одежды и обуви для занятий изучаемыми видами спорта. Спортивный инвентарь и его применение для занятий изучаемыми видами спорта. Знать и применять правила подвижных и спортивных игр. Знать некоторые факты из истории физической культуры, спорта, олимпийских игр.
II. Способы физкультурной деятельности – 8 часов.	
Режим дня. Закаливающие процедуры. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Знать и выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать правила выполнения физических упражнениях. Иметь представление о физических качествах.
III. Физическое совершенствование	
Легкая атлетика, 24 часа.	
Лёгкая атлетика – королева спорта.	Основы знаний: Легкая атлетика. Требования к организации урока. Гигиенические требования к форме. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.
Бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением из различных и.п. Бег на 30 м и 60 м с высокого старта. Техника челночного бега. Бег по кругу. Бег с изменением направления. Бег с увёртыванием. Подготовка к ГТО. 6 – ти минутный бег, бег 1000 м, бег в умеренном темпе. Эстафеты с бегом и эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.	Закрепление техники выполнения строевых упражнений, повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте и в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры с бегом. Закрепление ранее изученных упражнений: техники высокого старта; старт из разных и.п., техники челночного бега, передвижений и упражнений с разным темпом и ритмом, специальных беговых упражнений. Техника высокого старта. Выполнение бега с ускорением. Разминка в движении. Медленный бег до 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 200х200х200, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с бегом. Знать и выполнять высокий старт,

	беговые упражнения бег на коротких отрезках, медленный бег, челночный бег, эстафетный бег.
Прыжки из разных и.п. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Закрепление техники прыжковых упражнений, прыжка в длину и высоту с места. Подвижная игра «Волк во рве», «Удочка». Закрепление техники прыжка в длину и высоту с разбега. Знать и выполнять прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега.
Метание малого мяча. Метание малого мяча в цель. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с метанием.	Закрепление техники метания малого мята. Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча различными способами. Подготовка к ГТО. Подвижная игра «Два Мороза». Метание в цель правой и левой руками. Подвижная игра «Точно в цель». Тестирование метания малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цель. Знать и выполнять метание малого мяча в цель и надальность.
Тестирование бега на 30 м с высокого старта Подготовка к сдаче норм ГТО.	Выполнять беговую разминку, знать и выполнять правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры, «Третий лишний»
Техника челночного бега	Знать и выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки»
Тестирование челночного бега 3*10м	Знать и выполнять правила тестирования челночного бега 3*10 м, правила подвижной игры «Третий лишний»
Тестирование прыжка в длину с места	Знать и выполнять правила тестирования прыжка в длину с места.
Прыжок в длину с разбега на результат	Знать и выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр.
Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать и выполнять правила тестирования метания малого мяча на дальность.
1. Гимнастика с элементами акробатики, 20 часов	
Исходное положение, упоры, висы, перекаты, стойки, прыжки, скручивание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Закрепление ранее изученных упражнений, терминологии и выполнения исходных положений. Разминка, направленная на развитие гибкости. Знать и выполнять правила тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры и эстафеты.
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Закрепление техники выполнения теста на гибкость и силу. Знать и выполнять разминку, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижные игры и эстафеты.
Техника выполнения: группировка, кувырок вперед, кувырок вперёд с трёх шагов, стойка на лопатках, «мост». Гимнастические эстафеты, Подвижные игры и эстафеты с изученными акробатическими элементами.	Закрепление ранее изученных упражнений и техники: группировка, перекаты, мост, стойка на лопатках. Подвижная игра или эстафеты. Выполнять разминку на матах, знать и выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игр и эстафет.

Упражнения в висе. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Висы на перекладине.	Закрепление упражнений в лазании и перелезании на гимнастической стенке и с использование других предметов, упражнений в висе. Знать и выполнять технику лазания и перелезания по гимнастической стенке.
Упражнения в упорах, в разных и.п., на полу, на гимнастической скамье. Тест Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Закрепление упражнений в упорах, в разных и.п., на полу, на гимнастической скамье. Знать и выполнять тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Знать и выполнять упражнения в упоре.
Упражнения и прыжки со скакалкой.	Закрепление разминки со скакалкой, прыжков со скакалкой в движении, ранее изученных прыжков со скакалкой в разных и.п. Подвижная игра и эстафеты со скакалками. Знать и выполнять прыжки в скакалку и способы прыжков со скакалкой.
ОРУ с предметами : гимнастическая палка, кубики, мячи.	Закрепление ранее изученных упражнений для разминки с гимнастическими палками, кубиками, мячами. Знать и выполнять подвижные игры и эстафеты с предметами.
Гимнастическая полоса препятствий.	Закрепление ранее изученных способов преодоления полосы препятствий с использованием освоенных двигательных действий и элементов гимнастических упражнений. Знать и выполнять способы преодоления полосы препятствий.
Круговая тренировка.	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры.
Подвижные игры (с элементами спортивных игр), 26 часов	
Подвижные игры по выбору учащихся.	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры
Подвижная игра «Хвостики»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»
Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики»
Подвижные игры с мячом	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования
Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
Подвижные игра «Охотники и утки»	Ловля и передача мяча в движении и на месте. Броски в движущуюся цель. Развитие координационных способностей
Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку с мячами, знать правила подвижной игры.
Подвижная игра «Вышибалы»	Правила подвижной игры «Вышибалы»
Подвижная игра «Белые медведи»	Разминка в движении. Правила подвижной игры « Белые медведи»

Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка в движении по кругу. Правила игры «Перестрелка»
Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
Подвижная игра «Кто быстрее»	Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Кто быстрее
Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
Подвижные игры с мячом	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Знать, как выполняются броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры.
Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Эстафеты с мячами.
Ведение мяча на месте и в движении	Разминка с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. Знать, как выполняются ведение на месте и в движении.
Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	Разминка в движении. Ведение мяча. Бросок в кольцо способом «снизу» с места. Бросок в кольцо способом «сверху» после ведения. Знать, как выполняются броски мяча с места и после ведения.
Броски мяча в кольцо	Разминка в движении. Ведение мяча. Знать, как выполняются броски мяча в кольцо.
Подвижные игры для зала с элементами баскетбола	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Знать как выполнять игровые упражнения.
Эстафеты с мячом	Разминка с мячом. Эстафеты. Знать правила выполнения эстафет.
Ловля и броски мяча в парах	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра или эстафета. Знать правила передачи мяча в парах.
Индивидуальная работа с мячом	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижные игры с мячом. Знать правила игры с мячом.
Школа мяча	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Знать и выполнять правила выполнения упражнений с мячом.
Лыжная подготовка, 16 часов	
Организационно-методические требования. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага на лыжах.	Выполнять организационные требования на уроках посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок

Скользящий шаг на лыжах без палок и с палками.	Знать и выполнять действия по пристегиванию креплений, передвижения на лыжах без палок и с палками ступающим и скользящим шагом.
Техника одновременного одношажного хода.	Знать как выполняется одновременный одношажный ход.
Повороты переступанием на лыжах без палок и с палками	Знать и выполнять поворот переступлением на лыжах без палок и спалками.
Торможение падением на лыжах с палками	Знать и выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу».
Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	Знать и выполнять спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» и «ёлочкой»
Подъем на склон «лесенкой»	Знать, как выполняются подъем на склон «лесенкой», спуск в основной стойке.
Передвижение на лыжах змейкой	Знать и выполнять передвижения на лыжах змейкой переступанием.
Эстафеты на лыжах.	Знать и выполнять линейные эстафеты на лыжах без палочек.
Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Знать и выполнять технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км. Знать нормы ГТО по лыжным гонкам.

4 Класс

Разделы. Тема	**Элементы содержания**
I. Знания о физической культуре – 8 часов	
Знания о физической культуре. Что такое комплексы физических упражнений. Как измерить физическую нагрузку.	Знать основные комплексы физических упражнений и способы их составления, регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Знать способы измерения физической нагрузки. Знать виды закаливания. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
II. Способы физкультурной деятельности – 8 часов.	
Режим дня. Закаливание – обливание, душ. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Знать и выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища Знать правила выполнения физических упражненИй. Иметь представление о физических качествах.
III. Физическое совершенствование	
Легкая атлетика, 24 часа.	
Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	Закрепление знаний: Легкая атлетика как олимпийский виз спорта. Требования к организации урока. Гигиенические требования к форме. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением из различных и.п. Бег на 30 м и 60 м с высокого старта. Техника челночного бега. Бег по кругу. Бег с изменением направления. Бег с увёртыванием. Подготовка к ГТО. 6 – ти минутный бег, бег 1000 м, бег в умеренном темпе. Эстафеты с бегом и эстафетный бег по кругу 30м,50 м Подвижные игры с бегом.	Закрепление техники выполнения строевых упражнений, повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте и в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры с бегом. Закрепление ранее изученных упражнений: техники высокого старта; старт из разных и.п., техники челночного бега, передвижений и упражнений с разным темпом и ритмом, специальных беговых упражнений. Техника высокого старта. Выполнение бега с ускорением. Разминка в движении. Медленный бег до 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 200х200х200, спец. беговые упражнения, бег 30 м и 60 м. Пробегание коротких дистанций 10, 20 и 30 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с бегом. Знать и выполнять высокий старт, беговые упражнения бег на коротких отрезках, медленный бег, челночный бег, эстафетный бег.
Прыжки из разных и.п. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту с места. Подготовка к ГТО. Подвижные игры и эстафеты с прыжками.	Закрепление техники прыжковых упражнений, прыжка в длину и высоту с места. Подвижная игра «Волк во рве», «Удочка». Закрепление техники прыжка в длину и высоту с разбега. Знать и выполнять прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

–выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий подвижных игр и элементов спортивных игр;

–проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

–составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты

и координации в процессе соревнований;

–вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 Класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:

–о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

–о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

–о физической нагрузке и способах ее регулирования;

–о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- уметь:

–вести дневник самонаблюдения;

–выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

–подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

–выполнять игровые действия в изучаемых подвижных и спортивных играх, играть по упрощенным правилам;

–оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

– старт не из требуемого положения;
– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
– бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
– несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье,

с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.