



Департамент образования Администрации Надымского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6
СУГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ», г. НАДЫМ

РАСМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО

на заседании МО педагогов
физического развития
Протокол №7 от «31»мая 2021 г.
Руководитель ШМО педагогов
физического развития

О.А. Ромашкина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым

31.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,

1.08.2021 г.

В.А. Ткач

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2021/2022 учебный год
для обучающихся 1-4-х классов**



Составили:

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Ромашкина Ольга Александровна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Рамазанов Расуль Ханифович

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ, с дополнениями от 29.07.2017 №216-ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ МОиН РФ от 17.05.2012 № 413) от 29.06.2017 г. №613.
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 ((приказ №766 от 23.12.2020, зарегистрирован 2.03.2021 № 62645).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6, утвержденное приказом по МОУ №64/1 от 23.03.2020.
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности, раскрытие потенциальных способностей у обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, развивается эстетический вкус, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного

материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся 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 (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.2. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3, 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе) из которых 20% проводится с применением цифровых образовательных ресурсов и платформ (Российская электронная школа).

1.3. Коррекционные задачи

Коррекционная работа предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Коррекционные задачи:

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, аналитической, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности;
- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного медико-психологопедагогического сопровождения;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающихся с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции учащихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью.

Для школьников с ТНР

В классе обучается ученик с ТНР. Учитывая особые образовательные потребности школьника, в процессе обучения осуществляются следующие условия:

- осуществление индивидуального подхода и оказание коррекционной помощи в овладении базовым содержанием обучения при опросе, объяснении и закреплении нового материала на всех этапах урока;
- короткие четкие инструкции к заданиям, многократное проговаривание элементов, последовательности заданий;
- тщательный отбор и комбинирование методов и приемов обучения с целью смены видов деятельности обучающихся, изменения доминантного анализатора, включения в работу большинства сохранных анализаторов; использование ориентировочной основы действий (опорных сигналов, алгоритмов, образцов выполнения задания);
- включение упражнений на развитие всех компонентов речи (артикуляционной моторики, фонематического восприятия, языкового анализа и синтеза, лексико-грамматического строя, связной речи);
- включение упражнений на развитие пространственной ориентировки, внимания, восприятия, памяти, мыслительных процессов;
- предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки) и направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- особая организация диагностических, проверочных и контрольно-оценочных средств: сокращение объема контрольных заданий, адресные пошаговые задания, с более подробными инструкциями;
- учет индивидуального темпа работы ученика при освоении программного материала (предоставлять дополнительное время для написания работ);
- включение в физминутки упражнений на развитие мелкой моторики, артикуляционной моторики, координации речи и движения (логоритмические упражнения);
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичное и регулярное осуществление контроля.

Для школьников с ЗПР

В классе обучается ученик с ЗПР. Учитывая особые образовательные потребности школьника, в процессе обучения осуществляются следующие условия:

- реализация принципа индивидуализации обучения (эффективное сочетание словесных, наглядных и практических методов обучения) при опросе, объяснении и закреплении нового материала на всех этапах урока;
- активизация работы всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического).
- использование зрительных опор на уроке (картин, схем, таблиц), но не увлекаться слишком, т.к. объём восприятия снижен;
- предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки) и направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- соблюдение в определении объема изучаемого материала принципов необходимости и достаточности;
- адаптирование текста заданий (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок) при необходимости;
- при объяснении задания опираться на жизненный опыт ребёнка, выделять существенные признаки изучаемых понятий;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала как в рамках одного предмета, так и между предметами;
- короткие четкие инструкции к заданиям, многократное проговаривание элементов, последовательности заданий;

- использование упражнений на развитие внимания, памяти, мыслительных процессов, навыка самоконтроля (сверка с эталоном, поиск ошибок);
- учет индивидуального темпа работы ученика при освоении программного материала;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичное и регулярное осуществление контроля;
- вовлечение учащегося в процесс общения с одноклассниками, помощь в преодолении трудностей в процессе общения;
- включение упражнений на развитие фонематического восприятия, лексико-грамматического строя, связной речи).

Для школьника с ТНР логопедические рекомендации в программу учителя:

- визуализация предметного материала и алгоритмов действий (таблицы, схемы, лента цифр, алфавит печатных и прописных букв);
- объективность оценки реальных достижений учащейся;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичность и регулярность учета и контроля;
- коррекционно-стимулирующая направленность проверки ЗУН;
- дифференцированность требований, их соответствие индивидуальным особенностям школьницы;
- использование индивидуального учета и контроля.
- введение в занятия с учеником упражнения на развитие пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных, упражнения на развитие мышления, внимания, памяти);
- оптимизация обучения ученика с речевой патологией требует соблюдения одновременности работы над всеми компонентами языковой системы (фонематическим слухом, языковым анализом и синтезом, лексико-грамматическим строем, расширением объема словарного запаса и связной речи);
- во время занятий должно быть чередование различных видов деятельности (слушание, говорение, письмо, чтение). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 минут.

Для школьницы с ТНР логопедические рекомендации в программу учителя:

- визуализация предметного материала и алгоритмов действий (таблицы, схемы, лента цифр, алфавит);
- объективность оценки реальных достижений учащейся;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичность и регулярность учета и контроля;
- коррекционно-стимулирующая направленность проверки ЗУН;
- дифференцированность требований, их соответствие индивидуальным особенностям школьницы;
- использование индивидуального учета и контроля.
- введение в занятия с учеником упражнения на развитие пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных, упражнения на развитие мышления, внимания, памяти);
- оптимизация обучения ученицы с речевой патологией требует соблюдения одновременности работы над всеми компонентами языковой системы (фонематическим слухом, языковым анализом и синтезом, лексико-грамматическим строем, расширением объема словарного запаса и связной речи);
- обеспечение аудиовизуальными техническими и ИКТ средствами обучения;
- чередование занятий и физминуток;
- во время занятий должно быть чередование различных видов деятельности (слушание, говорение, письмо, чтение). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 минут.

Для школьника с ЗПР логопедические рекомендации в программу учителя:

- близость к учащемуся во время объяснения задания;
- поэтапное разъяснение заданий;
- целесообразно использовать словесную инструкцию в поэтапном виде и речь (сначала учителя, а затем ребенка) как фактор, организующий учебную деятельность.
- повторение учащимся инструкции к выполнению задания;

- последовательное выполнение заданий;
- использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;
- использование упражнений с пропущенными словами, предложениями;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- разрешение переделать задание, с которым он не справился;
- оценка переделанных работ;
- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;
- ежедневная оценка с целью выведения четвертной отметки;
- дополнение печатных материалов видеоматериалами;
- обеспечение аудиовизуальными техническими и ИКТ средствами обучения;
- чередование занятий и физминуток;
- перемена видов деятельности: слушание, говорение, письмо, чтение. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 минут.

II. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в

игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 класс

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и

травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		погодных условий.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных	Игры и развлечения в зимнее время года.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.	Организовать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и</p>

<p>вертикальную цель и на дальность.</p>		<p>координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Описать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14 ч)</p>		
<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.</p>	<p>Снарядная гимнастика</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы,</p>

<p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>		<p>координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Лыжная подготовка (10 ч)</p>		
<p>Передвижение на лыжах разными способами</p> <p>Повороты, спуски, подъёмы, торможения</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и</p>

		подъёмов
Подвижные игры и спортивные игры (8 ч)		
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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Ритмическая гимнастика (33 ч)		
Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики. Понятия «ритмика», «танец», «гимнастика», «фигурная маршировка», «физическая подготовка», как организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными и музыкально-танцевальными играми. Основные движения: лежа на спине, лежа на животе, сидя на полу.	Знания о ритмической и танцевальной гимнастике	Определять и кратко характеризовать ритмическую и танцевальную гимнастику как занятия физическими упражнениями, подвижными и музыкально-танцевальными играми. Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «ритмика», «танец», «гимнастика», «фигурная маршировка», «физическая подготовка». Уметь организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными и музыкально-танцевальными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Фигурная маршировка. Упражнения гимнастики и легкой атлетики. Прыжки и комбинационные упражнения.	Физическое совершенствование	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры. Музыкально-танцевальные игры.	Способы физической деятельности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.

2 класс

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Понятие о физической культуре Основные способы	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
---	---	---

Из истории физической культуры

<p>История развития физической культуры и первые соревнования.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p>
--	---	---

Физические упражнения

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>
---	--	--

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия

<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
--	--	---

		качеств.	
Самостоятельные игры и развлечения			
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча</p>		<p>Описать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p>

<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Метание малого мяча</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Описать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
--	----------------------------	--

Гимнастика с основами акробатики (14 ч)

<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических</p>
---	---	--

		упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Прикладная гимнастика	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
Лыжная подготовка (10 ч)		
Передвижение на лыжах разными способами Повороты, спуски, подъёмы, торможения	Лыжная подготовка Технические действия на лыжах	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
Подвижные игры и спортивные игры (8 ч)		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на	Подвижные игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия

внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
Ритмическая гимнастика (34 ч)		
Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики. Понятия «массаж» (простейшие приемы массажа ног, спины, рук), «правила поведения», «травма» (предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями). Основные движения: лежа на спине, лежа на животе, сидя на полу, стоя на ногах.	Знания о ритмической и танцевальной гимнастике	Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «массаж», «правила поведения», «травма». Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Понимать и рассказывать связь ритмической и танцевальной гимнастики с трудовой деятельностью человека.
Фигурная маршировка. Упражнения гимнастики и легкой атлетики. Прыжки и комбинационные упражнения.	Физическое совершенствование	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
Подвижные игры. Музыкально-танцевальные игры.	Способы физической деятельности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.

3 класс

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

одежды, обуви и инвентаря		
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовать и проводить подвижные

площадках и в спортивных залах)	в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.	игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	Оздоровительные формы занятий	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
Лёгкая атлетика (30 ч)		
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Описать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при</p>

		<p>разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Описать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
--	--	--

Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации</p>
--	---	--

<p>толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Подвижные и спортивные игры (14 ч.)		
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
Лыжная подготовка (10 ч)		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p>	<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>

<p>Повороты, спуски, подъёмы, торможения.</p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
<p>Ритмическая гимнастика (34 ч)</p>		
<p>Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики. Понятия «выворотность», «гибкость», « танцевальный шаг», «физическая подготовка», «режим дня». Основные движения: Releve, temps sauté, port de bras, battement releve lent на 90°, grand battement jete на 90°.</p>	<p>Знания о ритмической и танцевальной гимнастике</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «выворотность», «гибкость», « танцевальный шаг», «физическая подготовка», «режим дня». Составлять индивидуальный режим дня. Ориентироваться в основных движениях: Releve, temps sauté, port de bras, battement releve lent на 90°, grand battement jete на 90°.</p>
<p>Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Развитие гибкости назад. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на развитие шага. Прыжки.</p>	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, выворотности. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p>
<p>Подвижные игры. Музыкально-танцевальные игры.</p>	<p>Способы физической деятельности</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.</p>

4 класс

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
Физическая культура		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Понятие о физической культуре</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
Из истории физической культуры		
<p>История развития физической культуры и первые соревнования.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p>
Физические упражнения		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике её</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы,</p>

<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Описать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
---	--	--

Гимнастика с основами акробатики (14 ч)

<p>Организирующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
--	--	--

<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>		<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Подвижные и спортивные игры (14 ч)		
<p>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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
Лыжная подготовка (10 ч)		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p>	<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения</p>

Повороты, спуски, подъёмы, торможения.	Технические действия на лыжах	на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
Ритмическая гимнастика (34 ч)		
Беседа по технике безопасности на уроке ритмической гимнастики. Понятия «прыжок», «координация», «подвижная игра», «полушпагат», «мост». Основные движения: Releve, plie, rond, battement developpe, pas assamble.	Знания о ритмической и танцевальной гимнастике	Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «прыжок», «координация», «подвижная игра», «полушпагат», «мост». Ориентироваться в основных движениях: Releve, plie, rond, battement developpe, pas assamble.
Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Развитие гибкости назад. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на развитие шага. Прыжки.	Физическое совершенствование	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений для развития стоп, выворотности, гибкости, шага, мышц спины и живота. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать качества силы, координации, выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Физическое совершенствование	Способы физической деятельности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.

№ п/п	Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий
2.	Легкая атлетика	30	30	30	30
3.	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
4.	Подвижные и спортивные игры	12	14	14	14
5.	Лыжная подготовка	10	10	10	10
6.	Ритмическая и танцевальная гимнастика	33	34	34	34
	Итого	99	102	102	102

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Мультимедийное оборудование		
3.2	Проектор	Д	
3.3	Экран	Д	
3.4	Колонки		
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Мяч малый (теннисный)		Г
4.2	Мяч набивной 1 кг		Г
4.3	Скакалка гимнастическая		К
4.4	Палка гимнастическая		К
4.5	Стойка для гимнастических палок		Д
4.6	Корзина для горизонтального метания		Д
4.8	Сетка для переноса мячей		Д
4.9	Обруч гимнастический		К
4.10	Канат для лазания с механизмом крепления		Д
4.11	Скамейка гимнастическая жёсткая		Г
4.12	Конь гимнастический		Д
4.13	Бревно гимнастическое напольное		Г
4.14	Мост гимнастический пружинный		Г
4.15	Гантели «ЛЕКО» (0,5кг)		Г
4.16	Гантели «ЛЕКО» (1кг)		Г
4.17	Мат гимнастический		Г
4.18	Коврик гимнастический		Д
4.19	Переключатель гимнастическая универсальная		Г
4.20	Канат для перетягивания		Д
4.21	Турник навесной на стену		Д
4.22	Мяч с рожками для фитнеса		Г
4.23	Брусья женские		Д
4.24	Эстафетная палочка		Г
4.25	Мяч для метания резиновый (вес 150г)		К
4.26	Граната учебная (0,5кг)		Г
4.27	Фишка разметочная		Г
4.28	Секундомер 15 стартов АЧС		Д

4.29	Пьедестал на 3 места разборный		Д	
4.30	Щит для метания на стену		Д	
4.31	Сетка баскетбольная		Г	
4.32	Сетка волейбольная		Д	
4.33	Мячи волейбольный		К	
4.34	Мячи баскетбольный		К	
4.35	Мячи футбольный		Г	
4.36	Стол для настольного тенниса		Г	
4.37	Шарики для настольного тенниса		К	
4.38	Набор для настольного тенниса		Г	
4.39	Электронный счётчик		Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)			
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	2	С раздевалками для мальчиков и девочек	
5.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды	
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи, контейнеры	
5.4	Зал ритмики	1		

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Используемая литература:

1. Патрикеев А.Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы». Волгоград Издательство «Учитель», 2015.
2. Фёдорова Н.А. «Физическая культура. Справочник. Подвижные игры». Издательство «Экзамен». Москва, 2016.
3. Ковалёва Г.С, Логинова О.Б. Стандарты второго поколения. Планируемые результаты начального общего образования. Москва «Просвещение», 2011.
4. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста». Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. Издательство «Учитель» Волгоград. 2012.
5. Зданевич А.А., Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». М.: Просвещение, 2010.
6. Кондаков А.М., Кезина Л.П. «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию». М.: Просвещение, 2010.
7. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973.
8. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике». Москва, 2000.
9. Мишенькина В.Ф., «Подвижные игры» Учебное пособие.