**Рабочая программа по Физической культуре**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) составлена на основе нормативных документов:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3) Рабочая программа по предмету составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авт. В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

4) ООП НОО МКОУ Старопершинская СОШ

5) Учебный план МКОУ Старопершинская СОШ

6) УМК по предмету :

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы» авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; М.:

«Просвещение» 2011.

**Учебники:**

2**.** Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

3. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

4. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового

человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации

содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой в 1-4 классах отводится 2 часа в неделю, всего часов-270.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с

Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью программы** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа

жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной

деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих

**образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к

сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного 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.

**ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через

сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и

образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов

России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда* и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния

нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание

чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа,

представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для

существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе

является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, 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

(культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования пофизической 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;

— 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 учетом требований ее 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:

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Выпускник получит возможность научиться:***

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью

тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник получит возможность научиться:***

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

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

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмахи ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится**:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ГТО**

На сегодняшний день, происходит активное внедрение нормативов ГТО в школе, аббревиатура которых означает - Готовность к Труду и Обороне. Основной его целью

является исследование уровня физической подготовки детей и ее влияние на укрепление

здоровья.

ГТО в школах проверяется двумя способами:

*теоретическая часть* – это написание тестовых работ, в ходе которых выявляется уровень знаний учеников по вопросам физической культуры и спорта;

*практическая часть* – дети должны сдавать нормативы согласно их возрастному критерию; в данном случае проверяются умения и навыки обучающихся.

Физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности. Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности. В школе существует несколько

тупеней для сдачи норм ГТО.

**1 ступень – для учащихся 1 и 2 класса**

**2 ступень – для детей 3 и 4 классов.**

**3 ступень – для учеников 5, 6, 7 классов.**

**4 ступень – для ребят 8 и 9 классов.**

**5 ступень – для учащихся 10 и 11 классов.**

В школе рабочая программа построена так, что подготовка к сдаче нормативов по ГТО идет уже с начальной школы. Дети проходят следующие испытания: прыжки в длину с места; бег на 30, 60 метров, в зависимости от возрастной категории; метание мяча на дальность; сгибание туловища вниз с прямыми ногами; кросс 600, 1500 метров, в соответствии с возрастом учеников; подтягивание туловища на высокой и низкой перекладине; лыжный бег 1000, 2000 метров, в соответствии с возрастным критерием.

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе,

спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных

движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта. Поэтому в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 штук).

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| класс | | | |
| I | II | III | IY |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 1.1 | Подвижные игры | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Лёгкоатлетические упражнения | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 14 | 16 | 16 | 16 |
| 2.1 | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 2.2 | Подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.5 | Лыжная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Итого часов в год: | 66 | 68 | 68 | 68 |

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ**

В соответствии с учебным планом и годовым учебно-календарным графиком на

текущий учебный год учебный предмет «Физическая культура» рассчитан:

1 класс – 66 часов;

2 класс – 68 часа;

3 класс – 68 часа;

4 класс – 68часа.

### Содержание курса

**1 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.

***Лыжная подготовка***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 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».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

- получит первоначальные знания о физической культуре для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

***- 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 | | | | | |

***Ученик получит возможность научиться:***

- *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;*

**2 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», «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.

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития физических качеств (силы, бысторты, выносливости, координации, гибкости);

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- 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 | | | | | |

***Ученик получит возможность научиться:***

*- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в прцессе занятий физической культурой;*

*- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;*

**3 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.

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми ( как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- 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 |

***Ученик получит возможность научиться:***

***-*** *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

*- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленнстью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*

**4 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».

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

- 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;

***Получит возможность научиться:***

*- вести дневник самонаблюдения;*

*- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;*

*- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических*

*упражнений с разной нагрузкой;*

*- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, 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 ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

- обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

- коммуникативных и информационных умений;

- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется образовательным учителем.

*Предметом* итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение *предметных* и

*метапредметных* результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

- результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

- результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для обучения на следующей ступени начального общего образования.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится образовательным учреждением и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования

используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень

общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся:

- ценностные ориентации обучающегося;

- индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности учащихся 1 – 4 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** |
| 1. **Знания о физической культуре (12 ч)** | | |
| **1.1.Физическая культура (4 ч)** | | |
| 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 одежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.      Основные способы передвижения человека.  Профилактика травматизма | **Определять**и кратко **характеризовать**физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.  **Выявлять**различия в основных способах передвижения человека.  **Определять**ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять**состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| **1.2.Из истории физической культуры (4 ч)** | | |
| История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особен-ностями, традициями и обычиями народа.  Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв. | **Пересказывать тексты по истории физической культуры.**  **Понимать и раскрывать связь физической культуры с**  **трудовой и военной деятельностью человека** |
| **1.3. Физические упражнения (4ч)** | | |
| Физические упражнения, их  влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.    Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Представление о физических упражнениях.  Представление о  физических качествах.  Общее представление о физическом развитии.  Общее представление о физической подготовке.  Что такое физическая нагрузка.  Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **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 |
| 1. **Способы физкультурной деятельности (12 ч)** | | |
| **2.1 Самостоятельные занятия (4ч)** | | |
| 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, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.  Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Комплексы упражнений для развития физических качеств | **Составлять**индивидуальный режим дня.  **Отбирать**и **составлять**комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  **Оценивать**свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.  **Составлять**комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  **Моделировать**комплексы упражнений с учетом их цели:  на развитие силы, быстроты, выносливости |
| **2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)** | | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.      Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение показателей физического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердечных сокращений | **Измерять**индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.    **Измерять**показатели развития физических качеств.  **Измерять**(пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| **2.3 Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)** | | |
| 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 игр | **Общаться**и **взаимодействовать**в игровой деятельности.  **Организовывать**и **проводить**подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 1. **Физическое совершенствование (246 ч)** | | |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч**) | | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.    Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | Оздоровительные формы занятий.      Развитие физических качеств.  Профилактика утомления | **Осваивать**универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать**физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать**универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать**навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (240 ч)** | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (56 ч)** | | |
| **Организующие команды и**  **приемы.**Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.          Акробатические упражнения.  Упоры; седы; упражнения в  группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации.  1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперед 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 вперед.    Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Например, 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.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.    Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Движения и передвижения  строем.            Акробатика.                                  Снарядная гимнастика.          Прикладная гимнастика | **Осваивать**универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать**и **выполнять**строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать**технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать**технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах 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 техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять**качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Описывать**технику гимнастических упражнений на 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.  **Описывать**технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  **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 |
| **Легкая атлетика (64 ч)** | | |
| **Беговые упражнения**: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.                  **Прыжковые упражнения**: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгива-ние; прыжки со скакалкой.                          **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Метание:**малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Беговая подготовка.                                      Прыжковая подготовка.                Броски большого мяча.  Метание малого мяча | **Описывать**технику беговых    упражнений.  **Выявлять**характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать**технику бега различными способами.  **Осваивать**универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Проявлять**качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать**технику прыжковых упражнений.  **Осваивать**технику прыжковых упражнений.  **Осваивать**универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.  **Выявлять**характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать**универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  **Проявлять**качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении  прыжковых упражнений.  **Описывать**технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать**технику бросков большого мяча.  **Соблюдать**правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять**качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать**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 |
| **Лыжная подготовка (64 ч)** | | |
| Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Переступание ступающим шагом: упражнение – перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носков лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. | Оздоровительные формы занятий.  Техника лыжных ходов. Повороты и передвижения. | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений технике лыжных ходов. |
| **Подвижные и спортивные игры (56 ч)** | | |
| На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.            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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **4.Общеразвивающие упражнения**из базовых видов спорта | Подвижные игры.                                    Спортивные игры.     Общефизическая подготовка | **Осваивать**универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать**правила и условия проведения подвижных игр.  **Осваивать**двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Взаимодействовать**в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать**технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать**адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять**быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Описывать**разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать**технические действия из спортивных игр.  **Моделировать**технические действия в игровой деятельности.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять**ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать**умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать**физические качества |