

**МБОУ «Салауз- Муханская ООШ» Муслимовского муниципального района РТ**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
*Шигаева С.З.*  
Протокол № 1 от  
«29» августа 2019 года

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ Салауз- Муханская ООШ:  
*Шигаева С.З.*  
« 29 » августа 2019 года



«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ Салауз- Муханская ООШ:  
*Магалимов Д.Н.*  
Приказ № 72 от  
«29» августа 2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**НА УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебный предмет (курс), уровень (класс)

**МБОУ «Салауз- Муханская основная общеобразовательная школа»**  
наименование ОУ

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА БУЛАТОВЫМ ДИНАРОМ ДАНИРОВИЧЕМ**

Принято на засе  
педагогического с  
Протокол № 1  
«29» 08 2019

2019 год.

Настоящая программа по физической культуре для 1- 4 классов создана на основе ООП НОО МБОУ «Салауз-Муханская ООШ» и учебного плана.

### Структура документа

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 1-4 класса.
2. Содержание учебного предмета (курса).
3. Тематическое планирование.

### Место предмета в учебном плане

Количество часов на освоение учебного предмета с указанием классов и часов на обучение.

Образовательная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю/год				Итого
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура					
По учебному плану школы		3/99	3/102	3/102	3/102	12/405

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» за курс 1-4 класса

### Личностные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;  - формирование уважительного отношения к культуре других	- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  - Формирование уважительного отношения к культуре других	- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  - Формирование уважительного отношения к культуре других	- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  - Формирование уважительного отношения к культуре других

<p>народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</li> <li>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- формирование эстетических потребностей, ценностей и</li> </ul>	<p>народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- Формирование эстетических потребностей, ценностей и</li> </ul>	<p>народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- Формирование эстетических потребностей, ценностей и</li> </ul>	<p>народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</li> <li>- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>- Формирование эстетических потребностей, ценностей и</li> </ul>
--	--	--	--

<p>чувств;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>чувств;</p> <p>- Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.</p>	<p>чувств;</p> <p>- Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.</p>	<p>чувств;</p> <p>- Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.</p>
---	---	---	---

### Метапредметные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p>	<p>- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- Определение общей цели и путей ее достижения, умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать</p>	<p>- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- Определение общей цели и путей ее достижения, умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать</p>	<p>- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- Определение общей цели и путей ее достижения, умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать</p>

<p>адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
--	--	--	--

### Предметные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления	- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления	- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления

<p>(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).</p>	<p>здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>	<p>здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p>	<p>здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных навыков.</p>
---	---	---	---

## 2. Содержание учебного предмета (курса)

### 1 класс

#### ***Знания о физической культуре.***

##### **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 одежды, обуви, инвентаря.

##### ***Способы физической деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### ***Физическое совершенствование.***

*Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* Сдача норм ВФСК «ГТО» 1 степени.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

###### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувылки.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

###### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски и метание мяча:* малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4 м.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, по прямой, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

## **2 класс**

### ***Знания о физической культуре.***

#### **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 одежды, обуви, инвентаря.

#### ***Способы физической деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).



**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

*Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* Сдача норм ВФСК «ГТО» 1 ступени

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыгивание и запрыгивание.

*Броски и метание мяча:* малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4м.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.

**Подвижные и спортивные игры.**

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, по прямой, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

### 3 класс

#### ***Знания о физической культуре.***

##### **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 одежды, обуви, инвентаря.

##### ***Способы физической деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### ***Физическое совершенствование.***

*Всероссийское физкультурно-спортивное комплекс «Готов к труду и обороне»:* Сдача норм ВФСК «ГТО» 2 ступени

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** 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, бег на 30м., бег на до 1 км.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски и метание мяча:* малого мяча на дальность, броски большого мяча (1 кг) на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты впереди движения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча;

подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

## **4 класс**

**Знания о физической культуре.**

**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 одежды, обуви, инвентаря.

### ***Способы физической деятельности.***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование.***

*Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* Сдача норм ВФСК «ГТО» 2 ступени

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

*Организуемые 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.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** 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, бег на 30м., бег на до 1 км.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски и метание мяча:* малого мяча на дальность, броски большого мяча (1 кг) на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.**

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты впереди движения на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

**3. Тематическое планирование**

1 класс			
№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	В процессе занятий	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p>

			<p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. <b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p>
2	Способы двигательной деятельности	В процессе занятий	<p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений. <b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p>
3	Физическое совершенствование:  Легкая атлетика	19	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия. <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки. <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях</p>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p>
	Подвижные и спортивные игры	37	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>

		<p>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p>Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	15	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p>Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью). Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	18	<p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий. <b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p>

			<b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности. <b>Освоить</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом. <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. <b>Освоить</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом. <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
	<b>Плавание</b>	3	<b>Демонстрировать</b> технику вхождения и передвижения в воде. <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения по дну бассейна. <b>Описывать</b> технику скольжения и лежания на воде. <b>Демонстрировать</b> технику всплытия из воды. <b>Определять</b> последовательность упражнений на согласование работы рук и ног. <b>Участвовать</b> в играх на воде. <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. <b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
	<b>ВФСК «ГТО» 1 ступени.</b>	4	<b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 1 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»

## 2 класс

2 класс			
№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	В процессе занятий	<b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура». <b>Рассказывать</b> о значении занятий физической культурой на воспитание характера человека, положительном влиянии на организм человека. <b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. <b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. <b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу



			<b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.
<b>2</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	В процессе занятий	<b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой). <b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Легкая атлетика</b>	19	<b>Объяснять</b> основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; <b>пробегать</b> на скорость дистанцию 30м; <b>выполнять</b> челночный бег 3x10 м <b>бегать</b> различные варианты эстафет; <b>преодолевать</b> полосу препятствий; <b>характеризовать</b> равновесие как физическое качество человека. <b>Определять</b> зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. <b>Выделять</b> упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. <b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. <b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки равновесия. <b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений. <b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий. Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча. <b>Выполнять</b> прыжки через скакалку разными способами.
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	3	<b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой). <b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	40	<b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. <b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности. <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр. <b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные

		<p>соревнования, помогающие укреплению мира на Земле</p> <p><b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p><b>Знать</b> технику безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. <b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и ног.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p>
--	--	---

			<p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>15</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. <b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных</p>

		и изменяющихся условиях. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
<b>Лыжная подготовка</b>	18	<p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> подъём на лыжах способом «лесенка».</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику одновременного двухшажного хода.</p> <p><b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>
<b>Плавание</b>	3	<b>Раскрывать</b> понятие «плавание».

			<p><b>Характеризовать</b> основные стили плавания.</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий плаванием на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных гигиенических требованиях к пловцу.</p> <p><b>Знать</b> технику безопасности на воде.</p> <p><b>Знать</b> как развивается данный вид спорта.</p>
	<b>ВФСК «ГТО» 1 ступени.</b>	4	<p><b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 1 ступени ВФСК «ГТО»,  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»</p>

<b>3 класс</b>			
№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	В процессе занятий	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. <b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p>
2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	В процессе занятий	<p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений. <b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p>

3	<b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Легкая атлетика</b>	19	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	3	<p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой).</p> <p><b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	40	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p><b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле</p> <p><b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и</p>

		<p>приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p><b>Знать</b> технику безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. <b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и ног.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	---

		<p><b>Демонстрировать</b> специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	15	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать правила первой помощи при травмах.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости.</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>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	18	<b>Осваивать</b> правила оказания первой помощи при травмах.



			<p><b>Осваивать</b> технику передвижения по лыжной подготовке (ступающий, скользящий, попеременно-двухажный). <b>Моделировать</b> технику выполнения двигательных действий на лыжах в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в передвижении на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>
	<b>Плавание</b>	3	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры. <b>Осваивать</b> правила безопасного поведения на занятиях с водой в бассейне. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены. <b>Излагать</b> простейшие способы плавания. <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры</p>
	<b>ВФСК «ГТО» 2 ступени.</b>	4	<p><b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 2 ступени ВФСК «ГТО», <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»</p>

<b>4 класс</b>			
<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	В процессе занятий	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. <b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p>

2	<b>Способы двигательной деятельности</b>	В процессе занятий	<b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений. <b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.
3	<b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Легкая атлетика</b>	19	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений с гимнастической палкой, с обручами, технику прыжков через скакалку, прыжков на горку матов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений с гимнастической палкой, с обручами, технику прыжков через скакалку, прыжков на горку матов.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении висов на гимнастической стенке.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений, технику прыжка в длину, согнув ноги, тройного прыжка, прыжка в высоту с разбега. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений и в технике выполнения прыжков.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
	<b>Физкультурно-</b>	3	<b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки

<p><b>оздоровительная деятельность</b></p>		<p>физической культурой).  <b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>40</p>	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.  <b>Развивать</b> физические качества. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  <b>Выполнять</b> питьевой режим. <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены. <b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.  <b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.  <b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.  <b>Развивать</b> мышцы рук и ног.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча</p>

			<p>в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. <b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</p> <p><b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>15</p>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

		<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.  <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	18	<p>Осваивать правила оказания первой помощи при травмах.  Осваивать технику передвижения по лыжной подготовке (ступающий, скользящий, попеременно-двухшажный).  Моделировать технику выполнения двигательных действий на лыжах в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в передвижении на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  Проявлять качества силы, координации и выносливости.</p>
<b>Плавание</b>	3	<p><b>Осваивать</b> правила безопасного поведения на занятиях с водой в бассейне.  <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  <b>Соблюдать</b> правила личной гигиены. Пересказывать тексты по истории физической культуры</p>
<b>ВФСК «ГТО» 2 ступени.</b>	4	<p><b>Знать</b> историю развития ВФСК «ГТО», <b>выполнить</b> нормы 2 ступени ВФСК «ГТО»,  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений ВФСК «ГТО»</p>

