

## Рабочая программа по математике 1-4 классы

### I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

#### I. Личностные.

1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
2. Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
3. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
4. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
5. Способность к оценке своей учебной деятельности;
6. Основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
7. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
8. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
9. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
10. Установка на здоровый образ жизни;
11. Основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
12. Чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой

#### II. Метапредметные.

##### Коммуникативные:

1. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
2. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
3. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
4. формулировать собственное мнение и позицию;
5. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
6. строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
7. задавать вопросы;
8. контролировать действия партнёра;
9. использовать речь для регуляции своего действия;
10. адекватно использовать речевые средства для решения различных

коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи

Познавательные:

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

Регулятивные:

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

### III. Предметные результаты

Предметные результаты освоения учебного предмета (курса) физическая культура **1 класс**(базовый уровень)

Название раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	-ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, - раскрывать на примерах ( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья
Способы физкультурной деятельности	- соблюдать правила взаимодействия с игроками	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток
Физическое совершенствование	- выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения стойки, выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса) - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение

#### 2 класс(базовый уровень)

Название раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	- значение утренней за-рядки, физкультминуток физкультпауз, подвижных игр - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) - 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.	-планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности

Способы физкультурной деятельности	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами	- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий
Физическое совершенствование	выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	-играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам -выполнять передвижения на лыжах

### 3 класс(базовый уровень)

Название раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической культуре	- характеризовать роль и значение уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии « физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества ( силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью
Способы физкультурной деятельности	- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать	- вести тетрадь по физической культуре с записями , результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности
Физическое совершенствование	- упражнения на развитие физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах ( перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной -- направленности	целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

### 4 класс(базовый уровень)

Название раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
------------------	-----------------	--------------------------------------

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>-ориентироваться в понятиях « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>- раскрывать на примерах ( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое или личное развитие;</p> <p>- ориентироваться в понятии « физическая подготовка», характеризовать основные физические качества ( силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми ( как в помещении ,так и на от-крытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>	<p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-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;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>-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;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>-выполнять упражнения по коррекции осанки и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки ( большая, средняя, малая) по частоте</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;</p>

	<p>пульса (с помощью специальной таблицы); -  выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах ( перекладина, брусья, гимнастическое бревно); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах ( перекладина, брусья, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения ( бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);  -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-плавать, в том числе спортивными способами;  выполнять передвижения на лыжах</p>
--	---	--

**Содержание учебного предмета (курса) физическая культура**

Класс – 1

Уровень - базовый

Название раздела	Содержание раздела
<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня( утренняя зарядка, физкультминутки)
<b>Физическое совершенствование</b>	.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. <u>Гимнастика с основами акробатики Самбо(6)</u> : <i>Организующие команды и приемы</i> : выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения</i> : упражнения в группировке, перекаты. <i>Снарядная гимнастика</i> : висы, перемахи. <u>Самбо</u> : Правила техники безопасности при проведении самбо; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости; лазанье; игры с элементами борьбы в стойке с захватом. <u>Подвижные игры</u> . <i>На материале гимнастики с основами акробатики</i> : игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. <i>ОРУ (развитие гибкости)</i> : широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады на месте; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации)</i> Произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и

	<p>длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания; преодоление полосы препятствий, включающих в себя перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений( гимнастические палки) ; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; подтягивание в висе стоя; прыжковые упражнения с предметом с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге</p>
	<p><u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной и двух ногах на месте и с продвижением. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетике:</i> прыжки, бег, упражнения на координацию, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации):</i> пробегание коротких отрезков из разных и.п. <i>ОРУ (развитие быстроты):</i> ускорение из разных и.п.; челночный бег; броски и ловля теннисного мяча из разных и.п. броски в стену теннисного мяча в максимальном темпе. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.; <i>ОРУ (развитие силовых способностей):</i> повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров</p>
	<p><u>Лыжные гонки</u> <i>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты.</i> <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах. <i>ОРУ (развитие координации):</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций</p>
	<p><u>Плавание.</u> Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплывание, упражнение на лежание. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> повторное проплывание отрезков, держась за доску.</p>
	<p><u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола. <u>Гандбол.</u> Физическое совершенствование на материале гандбола. Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, броски и ловля мяча, передача мяча, подвижные игры на материале гандбола</p>

## Содержание учебного предмета (курса) физическая культура

Класс – 2

Уровень - базовый

Название раздела	Содержание раздела
<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Комплексы физических упражнений для физкультминуток.</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики. Самбо(6): Организующие команды и приемы:</u> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <u>Акробатические упражнения:</u> упоры, седы. <u>Прикладная гимнастика:</u> передвижение по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. <u>Самбо:</u> Правила техники безопасности при проведении самбо; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости; лазанье; игры с элементами борьбы в стойке с захватом. <u>Подвижные игры</u> <u>На материале гимнастики с основами акробатики:</u> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию. <u>ОРУ (развитие гибкости):</u> ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <u>ОРУ (развитие координации):</u> Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя; преодоление полосы препятствий, включающих простые прыжки; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия. <u>Формирование осанки:</u> виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <u>ОРУ (развитие силовых способностей):</u> на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений булавы; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; перелезание через препятствие с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх.</p>
	<p><u>Легкая атлетика. Беговые упражнения:</u> с изменяющимся направлением движения, челночный бег. <u>Прыжковые упражнения:</u> в длину. <u>Броски:</u> большого мяча(1кг) на дальность разными способами.</p> <p><u>Подвижные игры На материале легкой атлетике:</u> прыжки, бег, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <u>ОРУ (развитие координации):</u> прыжки через скакалку на месте <u>ОРУ (развитие быстроты):</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в</p>

	стену теннисного мяча в максимальном темпе <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : равномерный бег в режиме умеренной интенсивности ;повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. с сохраняющимся интервалом отдыха; равномерный 6-минутный бег <i>ОРУ(развитие силовых способностей)</i> :повторенное преодоление препятствий высотой (15-20 см.) ; передача набивного мяча( 1 кг) из разных и.п.; прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком)
	<u>Лыжные гонки</u> Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки</i> : эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации)</i> : перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении; комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> : передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций
	<u>Плавание.</u> Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна ,упражнение на всплытие, на лежание ,скольжение. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i> :повторное проплывание отрезков на ногах
	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.Баскетбол: ведение мяча.подвижные игры на материале баскетбола.Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола. <u>Гандбол.</u> Физическое совершенствование на материале гандбола. Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, броски и ловля мяча, передача мяча, подвижные игры на материале гандбола

Класс – 3

Уровень - базовый

Название раздела	Содержание раздела
<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия. История развития физической культуры и первых соревнований . Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений.
<b>Физическое совершенствование</b>	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Самбо(6): <i>Организующие команды и приемы</i> : Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения</i> : Стойка на лопатках,

	<p>гимнастический мост. Акробатические комбинации. <i>Снарядная гимнастика</i>: гимнастическая комбинация. <u>Самбо</u>: Правила техники безопасности при проведении самбо; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости; лазанье; захваты; игры с элементами борьбы в стойке с захватом. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики</i>: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>ОРУ (развитие гибкости)</i>: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; преодоление полосы препятствий, включающих висы и упоры; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. <i>Формирование осанки</i>: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений( в постановке головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>ОРУ(развитие силовых способностей)</i>: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополни-тельных отягощений (гантели до 100грамм); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами вправо и влево.</p>
	<p><u>Легкая атлетика</u>. <i>Беговые упражнения</i>: из разных и.п.<i>Прыжковые упражнения</i>: в высоту, спрыгивание и запрыгивание. <i>Метание</i>: малого мяча в вертикальную цель.</p> <p><u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетике</i>: прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>ОРУ (развитие быстроты)</i>:повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с из разных и.п.; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>:равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. с изменяющимся интервалом отдыха.<i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>:повторное выполнение беговых нагрузок в горку; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте</p>
	<p><u>Лыжные гонки</u>. Передвижение на лыжах разными способами.Спуски, подъемы, торможения. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки</i>: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию.<i>ОРУ (развитие координации)</i>: скольжение на правой(левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>:передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение</p>

	тренировочных дистанций
	<u>Плавание.</u> Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплытие, на лежание, скольжение. <i>ОРУ (развитие выносливости):</i> повторное проплывание отрезков на ногах.
	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча. подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола. Гандбол: Гандбол. Физическое совершенствование на материале гандбола. Стойка игрока, перемещение в стойке игрока; броски и ловля мяча; передача мяча; подвижные игры на материале гандбола.

Класс – 4

Уровень - базовый

Название раздела	Содержание раздела
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Организация и проведение подвижных игр( на спортивных площадках и в спортивных залах).
<b>Физическое совершенствование</b>	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Самбо (6) : <i>Организующие команды и приемы:</i> Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. <i>Прикладная гимнастика:</i> преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. <u>Самбо:</u> Правила техники безопасности при проведении самбо, боковой кувырок; упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости; захваты, выведение из равновесия; игры с элементами борьбы в стойке с захватом. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>ОРУ (развитие гибкости):</i> «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>ОРУ (развитие координации):</i> по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа, сидя; жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп. <i>Формирование осанки:</i> комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений

	<p>тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; ); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1 кг); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; прыжки вверх – вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>
	<p><u>Легкая атлетика.</u> <i>Беговые упражнения</i>: высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения</i>: прыжки со скакалкой. <i>Метание</i>: малого мяча на дальность. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале легкой атлетике</i>: прыжки, бег метание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. <i>ОРУ (развитие быстроты)</i>: бег с горки в максимальном темпе; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ускорениями; на дистанцию 400м. <i>ОРУ (развитие силовых способностей)</i>: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из раз-ных.п. и различными способами( сверху, снизу, сбоку, от груди);запрыгивание с последующим спрыгивание</p>
	<p><u>Лыжные гонки.</u> Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения. <u>Подвижные игры</u> <i>На материале лыжной подготовки</i>: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. <i>ОРУ (развитие координации)</i>: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
	<p><u>Плавание.</u> Упражнение на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций. <i>ОРУ (развитие выносливости)</i>: повторное проплавание отрезков одним из способов плавания</p>
	<p><u>Подвижные и спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр</i> : Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола Гандбол. Физическое совершенствование на материале гандбола. Стойка игрока, перемещение в стойке игрока, броски и ловля мяча, передача мяча, подвижные игры на материале гандбола</p>

### III. Тематическое планирование учебного предмета физическая культура

Тематическое планирование по физической культуре для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** воспитания обучающихся ООО (СОО):

Развитие ценностного отношения:

1. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
2. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
3. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне
4. -к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

**Класс – 1 (базовый уровень)**

Название раздела	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование.	99	20
3.1.Гимнастика с основами акробатики. Самбо.	12	2
3.2.Подвижные игры	27	
Технико – тактические действия и приемы: волейбол	5	2
Технико – тактические действия и приемы: футбол	6	2
Технико – тактические действия и приемы: гандбол	6	2
3.3.Легкая атлетика	19	5
3.4.Лыжные гонки	15	5
3.5.Плавание	9	2
<b>ИТОГО</b>	<b><u>99</u></b>	<b><u>20</u></b>

**Класс – 2 (базовый уровень)**

Название раздела	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование.	102	22
3.1.Гимнастика с основами акробатики. Самбо.	12	2
3.2.Подвижные игры	30	
Технико – тактические действия и приемы: волейбол	5	2
Технико – тактические действия и приемы: футбол	9	2
Технико – тактические действия и приемы: гандбол	6	2
3.3.Легкая атлетика	16	7

3.4.Лыжные гонки	15	5
3.5.Плавание	9	2
ИТОГО	<u>102</u>	<u>22</u>

### Класс – 3 (базовый уровень)

Название раздела	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование.	102	22
3.1.Гимнастика с основами акробатики. Самбо.	12	2
3.2.Подвижные игры	30	
Технико – тактические действия и приемы: волейбол	5	2
Технико – тактические действия и приемы: футбол	9	2
Технико – тактические действия и приемы: гандбол	6	2
3.3.Легкая атлетика	16	7
3.4.Лыжные гонки	15	5
3.5.Плавание	9	2
ИТОГО	<u>102</u>	<u>22</u>

### Класс – 4 (базовый уровень)

Название раздела	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1.Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	
3.Физическое совершенствование.	102	22
3.1.Гимнастика с основами акробатики. Самбо.	12	2
3.2.Подвижные игры	30	
Технико – тактические действия и приемы: волейбол	5	2
Технико – тактические действия и приемы: футбол	9	2
Технико – тактические действия и приемы: гандбол	6	2
3.3.Легкая атлетика	16	7
3.4.Лыжные гонки	15	5
3.5.Плавание	9	2
ИТОГО	<u>102</u>	<u>22</u>