Учебная программа предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов
Пояснительная записка

Учебная программа разработана на основе:
1.Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Закона «Об образовании в Республике Татарстан» № 68-ЗРТ от 22.07.2013 г.;
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897;
5. Основной образовательной программы начального образования МБОУ «Гимназия №22» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан.
6.Учебного плана МБОУ «Гимназия №22» НМР РТ на 2016-2017 учебный год;
7. Положения о рабочей программе МБОУ «Гимназия №22» НМР РТ.

1) Цель основного общего образования

с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура»

Изучение предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Задачи учебного предмета «Физическая культура»:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, прививать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2) Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Основными формами организации образовательного процесса являются уроки физической культуры. Уроки физической культуры– это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач), так и целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их

выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. Такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3) Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане основного общего образования

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и ОБЖ».

На преподавание предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования отводится 522 часа, из них:

в 1 классе - 99 часов в год, из расчета 3 часа в неделю при 33 учебных неделях,
во 2 классе - 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях,
в 3 классе - 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях,
в 4 классе - 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях.

Согласно базисному учебному плану РТ и учебному плану МБОУ «Гимназия №22» на изучение данного предмета отводится

в 1 классе - 99 часов в год, из расчета 3 часа в неделю при 33 учебных неделях,
во 2 классе - 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях,
в 3 классе - 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях,
в 4 классе - 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях.

4) Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные, регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические

приёмы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5) Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

1.Знания о физической культуре (2 часа)

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 и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности (10 часов)

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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

3.Физическое совершенствование (20 часов)

3.1 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. Гимнастика для глаз.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (20 часов)

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

3.2.3 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

3.2.4 Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание, лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

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

На материале лыжной подготовки: 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; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по

гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики (10 часов)

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту

на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок (10 часов)

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

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

Нормативы (7 часов)

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

2 класс

1. Укрепление здоровья и личная гигиена (3 часа)

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. *Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты).* Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

2. Физическое развитие и физическая подготовка (20 часов)

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости* и *координации*. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы двигательной деятельности. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев.*

Простейшие акробатические упражнения: *стойки*, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и *перевороты*, кувырки. *Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах.*

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

3. Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью (79 часов)

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий). *Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.*

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Питание и питьевой режим. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Режим дня

школьника. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Значение напряжения и расслабления мышц. Личная гигиена. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Основные причины травматизма. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Виды легкой атлетики. Основные требования к одежде и обуви. Значение здорового образа жизни для человека. Мир Олимпийских игр. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа. Значение занятия лыжами для здоровья человека.

3 класс

1 Укрепление здоровья и личная гигиена (3 часа)

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

2 Физическое развитие и физическая подготовка (20 часов)

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости* и *координации*. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

3 Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью (79)

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий). *Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.*

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Питание и питьевой режим. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Режим дня школьника. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Значение напряжения и расслабления мышц. Личная гигиена. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Основные причины травматизма. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Виды легкой атлетики. Основные требования к одежде и обуви. Значение здорового образа жизни для человека. Мир Олимпийских игр. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа. Значение занятия лыжами для здоровья человека.

4 класс

1 Укрепление здоровья и личная гигиена (3 часа)

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

2 Физическое развитие и физическая подготовка (24 часа)

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости* и *координации*. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и

кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

3 Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью (75 часов)

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки (при наличии условий). *Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.*

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Дыхание во время выполнения физических упражнений. Питание и питьевой режим. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Режим дня школьника. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Значение напряжения и расслабления мышц. Личная гигиена. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Основные причины травматизма. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Виды легкой атлетики. Основные требования к одежде и обуви. Значение здорового образа жизни для человека. Мир Олимпийских игр. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Профилактика плоскостопия. Элементы самомассажа. Значение занятия лыжами для здоровья человека.

6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс

3 ч. в неделю, всего 99 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	**Знания о физической культуре**	2	**Характеризовать:** История физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. **Определять:** цель физической культуры. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
2	**Гимнастика**	10	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формахзанятий ФК **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП(физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
3	**Легкая**	10	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их

	атлетика		характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4	**Лыжная подготовка**	10	**Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
5	**Подвижные и развивающие игры с элементами баскетбола**	24	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

			Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.
6	**Подвижные и развивающие игры с элементами волейбола**	23	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	**Футбол**	10	**Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	**Плавание**	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных

			физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием
9	**Нормативы**	7	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	99	

2 класс

3 ч. в неделю, всего 102 часа

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	**Знания о физической культуре**	3	**Характеризовать:** Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. **Определять:** цель разнообразных форм физических упражнений. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
2	**Гимнастика**	20	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формахзанятий ФК **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание

			и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП (физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
3	**Легкая атлетика**	16	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4	**Лыжная подготовка**	14	**Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.

5	**Подвижные и развивающие игры с элементами баскетбола**	13	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.
6	**Подвижные и развивающие игры с элементами волейбола**	14	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	**Футбол**	10	**Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила

			игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	**Плавание**	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием
9	**Нормативы**	9	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	102	

3 класс

3 ч. в неделю, всего 102 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	**Знания о физической культуре**	3	**Характеризовать:** Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. **Определять:** цель утренней зарядки, правила выполнения комплексов. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
2	**Гимнастика**	20	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических

			упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формахзанятий ФК **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП(физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
3	**Легкая атлетика**	16	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4	**Лыжная подготовка**	14	**Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного

			освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
5	**Подвижные и развивающие игры с элементами баскетбола**	14	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.
6	**Подвижные и развивающие игры с элементами волейбола**	12	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

7	**Футбол**	10	**Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	**Плавание**	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием
9	**Нормативы**	10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	102	

4 класс

3 ч. в неделю, всего 102 часа

№	Тема раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	**Знания о физической культуре**	3	**Характеризовать:** Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила

			проведения и выполнения комплексов физкультминуток. **Определять:** цель физкультминуток. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
2	**Гимнастика**	14	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.**Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формахзанятий ФК **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП(физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.
3	**Легкая атлетика**	16	**Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать

			физическую нагрузку по ЧСС. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры). **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.
4	**Лыжная подготовка**	14	**Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.
5	**Подвижные и развивающие игры с элементами баскетбола**	16	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.**Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха.
6	**Подвижные и развивающие**	16	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя

	игры с элементами волейбола		типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
7	**Футбол**	10	**Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.
8	**Плавание**	3	Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием
9	**Нормативы**	10	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Итого	102	

Материально-техническое оснащение учебного процесса
по предмету «Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный стандарт основного общего образования	1	
Учебник по ФК: «Физическая культура». Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений, под общей редакцией М.Я.Виленский – М.: Просвещение, 2011. «Физическая культура». Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений, В.И.Лях, – М.: Просвещение, 2011	2	В библиотечный фонд входят комплексы учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «ФК»	15	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
Научно-популярная и художественная литература по ФК, спорту, олимпийскому движению.	20	В составе библиотечного фонда
Методические издания по ФК для учителей.	26	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные печатные пособия		
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	
Плакаты методические	5	Комплексы плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Портреты, выдающихся спортсменов, деятелей ФК, спорта и олимпийского движения.	4	
Экранно-звуковые пособия		
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «ФК»	4	
Аудиозаписи	3	Для проведения гимнастических комплексов, обучение танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения		
ПК Персональный компьютер	1	Технические требования:

		графическая операционная система, привод чтения-записи компакт дисков, аудио-видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ(текстовых. табличных. графических и презентационных)
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Стенка гимнастическая	15	
Перекладина гимнастический	15	
Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.	1	
Коврик гимнастический	20	
Маты гимнастические	10	
Мяч набивной(1кг,2кг,3кг)	10	
Скакалка гимнастическая	20	
Мяч малый (мягкий)	15	
Мяч малый (теннисный)	15	
Обруч гимнастический	10	
Корзина для переноса малых мячей	5	
Рулетка измерительная (10м.,50м.)	2	
Номера нагрудные	20	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	8	
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	8	
Мячи баскетбольные	30	
Манишки игровые с номерами	10	
Стойки волейбольные универсальные	2	
Сетка волейбольная	3	
Мячи волейбольные	50	
Табло перекидное	1	
Мячи футбольные	26	
Номера нагрудные	20	
Насос для накачивания мячей	2	
Аптечка медицинская	1	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек(шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики),душевыми , туалетами
Спортивный зал гимнастический	1	
Зоны рекреации	2	Для проведения динамических пауз (перемен)
Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол,

		стулья, сейф, шкафы книжные (полки),шкафы для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	Включает в себя стеллажи. Контейнеры.
Пришкольный стадион (площадка)		
Легкоатлетическая дорожка	3	
Сектор для прыжков в длину	1	
Игровое поле для футбола(мини-футбола)	1	
Площадка игровая баскетбольная	2	
Площадка игровая волейбольная	1	
Гимнастический городок	1	
Полоса препятствий	1	
Комплекс уличных тренажеров	1	
Лыжная трасса	1	С небольшими отлогими склонами

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

Учащийся 1 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

  проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Учащийся 2 класса научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
  проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Учащийся 3 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Учащийся 4 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

  проплывать учебную дистанцию вольным стилем