




Рассмотрено	Согласовано	Принято	Утверждено
Руководитель МО  /С.А.Гайфулина/ Протокол №2 от 31.08.2020	Заместитель директора школы  Л.Р.Исаева/ 31.08.2020	Педагогическим советом Протокол №2 от 31.08.2020	Директор  И.М. Фатыхов./ Приказ №6 от 31.08.2020



Частное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа «Усмания» г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на уровень начального общего образования по предмету

«Физическая культура»

1-4 классы

2020 – 2021 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования **словарями в системе универсальных учебных действий.**

Предметные результаты должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1 класс

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные УУД

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Познавательные УУД

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств и знать общие правила определения уровня их развития;
- использовать комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки

Учащийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), правила взаимодействия с игроками.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

Физическое совершенствование

— **Учащийся научится:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащийся получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

3 класс

Личностные результаты:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- 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;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- 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;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Познавательные УУД

- 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;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные УУД

- 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;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- иметь представление о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.

Учащийся получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Учащийся получит возможность научиться:

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

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

4 класс

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Выпускник получит возможность для формирования:

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные УУД

Выпускник научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

2.Содержание учебного предмета физической культуры 1 класса

№ п./п.	Название раздела	Содержание	Количество часов (в год)
1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом». Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание,	9 ч. (1 час перед началом каждой темы)

		<p>ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему». Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</p>	
2.	Легкая атлетика	<p>«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в</p>	12

		круг?»	
3.	Подвижные игры	<p>Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств. Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная</p>	12

		игра «Передал — садись». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	
4.	Гимнастика элементами акробатики	с	18
		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;	
		Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке». Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно». Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная	

		<p>игра «Отгадай, чей голос». Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».</p> <p>Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.</p>	
5.	Подвижные игры	<p>Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».</p>	2
6.	Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Разучивание</p>	21

		<p>скользящего шага. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».</p> <p>Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома». Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход. Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». Попеременно двухшажный ход. Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». Урок соревнования. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.</p>	
7.	Подвижные игры	<p>Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». Лыжные эстафеты. Игра «За мной». Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».</p>	4

8.	Легкая атлетика	<p>Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. Урок игра. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег. Метание на дальность. Урок игра. Бег. Метание на дальность. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Кроссовая подготовка. Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.</p>	12
9.	Подвижные игры	<p>Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Развитие координации.</p>	9

**Учебно-тематический план по предмету физическая культура
во 2 классе**

№ п./п.	Название раздела	Содержание	Количество часов (в год)
10	Легкая атлетика	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м.	21
11	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой», рыбаки и рыбки, пятнашки.	21
12	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	18
13	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Посадка картошки», броски в цель, ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	18

14	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч», мяч соседу, ведение и передача мяча. Развитие координационных способностей	24
----	-------------------------------------	---	----

Учебно-тематический план по предмету физическая культура в 3 классе

№ п./п.	Название раздела	Содержание	Количество часов (в год)
1.	Основы знаний о физической культуре	ТБ на уроках физкультуры при выполнении разных задач на уроках физкультуры.	в процессе урока
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Верхняя передача мяча над собой. Нижняя передача мяча над собой. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу	30
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Лазанье по канату. Стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. «Мост» из положения лежа на спине. Упражнения в вися стоя и лежа. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Упражнения в вися на разновысоких брусьях. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	21

		Упражнения на гимнастической стенке. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
4.	Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. Ходьба и бег. Тестирование. Мониторинг. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Метание мяча с места в цель. Многоскоки. Равномерный бег до 5 мин	21
5.	Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием вокруг пяток. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием вокруг носков. Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъемы и спуски с небольших склонов. Попеременный двухшажный ход без палок. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подъемы и спуски с небольших склонов. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход с палками. Попеременный двухшажный ход с палками. Игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 2-х км. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игры на лыжах	30

В 4 классе

№ п./п.	Название раздела	Содержание	Количество часов (в год)
1.	Легкая атлетика	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Тестирование бега на 30 м. Тестирование бега на 60. Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки. Прыжок в длину на результат. Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	11
2.	Подвижные игры	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета. «Пионербол» правила игры. «Пионербол» правила игры. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол» Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол» Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол» Ведение мяча, удар по мячу. Эстафеты с предметами.	18
3.	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Стойка на лопатках. Ходьба по бревну. Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. Строевые упражнения. Ходьба по бревну. ОРУ с гимнастической палкой. Вис. Вис. Эстафеты. ОРУ с мячами. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок.	18
4.	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски. Техника торможения «плугом». Техника поворота переступанием с горы. Попеременно двухшажный ход	20

		с палками. Техника спуска, торможения. Техника в подъем «елочкой». Техника поворота переступанием в конце спуска. Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Эстафета между командами с этапом до 50м без палок. Техника спуска и подъема. Техника спуска, торможения, поворота и подъема. На скорость эстафеты с этапом до 150м. Техника спуска, торможения. Попеременно двухшажный ход. Соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом.	
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	24
6.	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег на скорость (30,60 м). Бег на результат (30,60м). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Метание малого мяча. Метание набивного мяча. Бросок мяча в горизонтальную цель.	10