

02 - 25

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«МУРЗИХИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»

Протокол педагогического совета

№ 1 от 29 августа 2020г



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУ «Мурзихинская
начальная
школа» ЕМР РТ

Н.А.Кучумова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(приложение к основной образовательной программе
начального общего образования)
по предмету **«Физическая культура»**

Елабуга

2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках 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; – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – выполнение простейших акробатических и гимнастических 	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; – развитие этических качеств, доброжелательности и

		<p>комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</p> <p>- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Ученик получит возможность научиться</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укреплении здоровья</p>	<p>– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p>
2	Способы физической деятельности	<p>Ученик научится:</p> <p>– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p> <p>– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-отслеживание изменений показателей развития основных физических качеств</p> <p>– быстроты, организовывать здоровье</p>	<p>-принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее достижимые способы достижения результата характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний.</p> <p>– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной</p>	<p>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

		<p>сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; <p>Ученик получит возможность научиться</p> <p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<p>деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 	<ul style="list-style-type: none"> - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. - организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки. - иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений. - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в 	<ul style="list-style-type: none"> - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ

		<p>игровой и соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; <p>Ученик получит возможность научиться</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение 	<ul style="list-style-type: none"> - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; 	<p>жизни;</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

2 класс

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1.	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 систем организма; - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> – способность обучающегося принимать сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; – умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и 	<ul style="list-style-type: none"> - чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа; - уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом; - понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека; - сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии; - сформированность эстетических потребностей: в общении с искусством, природой; творческом отношении к окружающему миру; самостоятельной практической творческой деятельности; - овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде

		<p>занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять связь занятий физической культурой с трудовой 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. 	<p>процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий. <p>Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне</p>	<p>одноклассников под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом; - знать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств их выражения.
2	Способы физической деятельности	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и 	<ul style="list-style-type: none"> – способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, 	<ul style="list-style-type: none"> - чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа; - уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом; - понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека; - сформированность эстетических чувств, художественно-творческого

		<p>физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; – умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач; – способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям; – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий. <p>Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне</p>	<p>мышления, наблюдательности и фантазии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность эстетических потребностей: в общении с искусством, природой; творческом отношении к окружающему миру; самостоятельной практической творческой деятельности; - овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя; - умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом; - знать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств их выражения.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, 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. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; 	<ul style="list-style-type: none"> – способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении; – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; – умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач; – способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к 	<ul style="list-style-type: none"> - чувство гордости за культуру и искусство Родины, своего народа; - уважительное отношение к культуре и искусству других народов нашей страны и мира в целом; - понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека; - сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии; - сформированность эстетических потребностей: в общении с искусством, природой; творческом отношении к окружающему миру; самостоятельной практической творческой деятельности; - овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством учителя; - умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности,
----	-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – плавать, в том числе спортивными способами (имитация); – выполнять передвижения на лыжах 	<p>установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;</p> <p>– умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.</p>	<p>соотносить свою часть работы с общим замыслом;</p> <p>- знать и анализировать собственную художественную деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств их выражения.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 класс

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> - общению и взаимодействию со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - видеть красоту движений, 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

		<p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>- 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).</p> <p>Ученик получит возможность научиться</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью</p>		
2	Способы физкультурной деятельности и	<p>Ученик научится</p> <p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p>	<p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;</p> <p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;</p> <p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>

		<p>-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.</p> <p>Ученик получит возможность научиться</p> <p>- вести тетрадь по физической культуре с записями , результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p>		
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится</p> <p>- 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);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p>	<p>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организацию отдыха в процессе её выполнения;</p> <p>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>

		<p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Ученик получит возможность научиться</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индиви-дуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4 класс

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; – характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 	<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом 	<p>У ученика будут сформированы:</p> <p>-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и</p>

		<p>уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; 	<p>учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей - сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - учитывать и координировать в сотрудничестве 	<p>принятия образца «хорошего ученика»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - 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; - установка на здоровый образ жизни; <p>- основы здоровьесберегающего поведения</p> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>позиции других людей, отличные от собственной;</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; -понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; <ul style="list-style-type: none"> – 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; <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; 	<p>необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; <ul style="list-style-type: none"> – адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; – положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; – установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
2	Способы физической деятельности	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; 	<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом 	<p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты

		<p>– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p>	<p>учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей</p> <p>– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</p> <p>– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действий</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>– формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>– учитывать и координировать в сотрудничестве</p>	<p>школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>– 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;</p> <p>– способность к оценке своей учебной деятельности;</p> <p>– установка на здоровый образ жизни;</p> <p>- основы здоровьесберегающего поведения</p> <p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <p>– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>позиции других людей, отличные от собственной;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; – адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; – положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; – установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; 	<p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действий <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; 	<p>У ученика будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; – 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; – установка на здоровый образ жизни; <p>- основы здоровьесберегающего поведения</p>
---	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами (имитация); – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). 	<ul style="list-style-type: none"> – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – 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; 	<p>Ученик получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; – адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; – положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; – установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------	--

СОДЕРЖАНИЕ
1 класс

№	Раздел программы	Содержание
1.	Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
2	Способы физкультурной деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища
3.	Физическое совершенствование	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p> <p>Легкая атлетика</p>

	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Лыжные гонки</p> <p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 класс

№	Раздел программы	Содержание
1.	Знания о физической культуре	<p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>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.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>

		<p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
3.	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Легкая атлетика Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p>

		<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3 класс

№	Раздел программы	Содержание
1.	Знания о физической культуре	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

2	Способы физкультурной деятельности	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3.	Физическое совершенствование	<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Легкая атлетика Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.</p> <p>Лыжные гонки Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием..</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p>

		<p>Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 класс

№	Раздел программы	Содержание
1.	Знания о физической культуре	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
2	Способы физкультурной деятельности	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
3.	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора

		<p>присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</p> <p>Лыжные гонки</p> <p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции..</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	8
2	Способы физической деятельности	2
3	Физическое совершенствование	89
		99 часов

2 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Способы физической деятельности	1
3	Физическое совершенствование	96
		102 часа

3 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	7
2	Способы физической деятельности	2
3	Физическое совершенствование	93
		102 часа

4 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	7
2	Способы физической деятельности	3
3	Физическое совершенствование	92
		102 часа