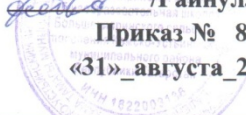


<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Идрисова Г.Ф.</i> / Идрисова Г.Ф./ Протокол № 1 от « 28 » августа 2021г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УР МБОУ «Большеключаринская СОШ» <i>Гараева С.Р.</i> /Гараева С.Р./ «28 » августа 2021г</p>	<p>« Утверждаю» Руководитель МБОУ «Большеключаринская СОШ» <i>Гайнуллин З.А.</i> /Гайнуллин З.А./ Приказ № 87 «31»_августа_2021г</p> 
--	---	---

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
на уровень начального общего образования
(срок реализации 5 лет)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2021г

Составители учителя начальных классов:
Зиятдинова Ф.Г
Идрисова Г.Ф.

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

1.1 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения основной образовательной программы

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»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный 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; - 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;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- 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;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

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 универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 знаковосимволические 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;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- 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 причинноследственные 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;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

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;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- 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 причинноследственных связей; - произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- 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 партнера в общении и взаимодействии;
- 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;
 - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- 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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1 КЛАСС

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу

1 класса

1. Знания и о физической культуре

- Организационно-методические указания.
- 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.
- Основные положения в пространстве.
- Возникновение физической культуры и первых соревнований.
- Олимпийские игры.
- Темп и ритм.
- Составление режима дня.
- Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Личная гигиена человека.
- Измерение роста, массы тела и окружности грудной клетки.

В результате изучения учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать режим дня, личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики и элементарные строевые упражнения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены.
- Выполнять простейшие закаливающие процедуры.

2. Гимнастика с основами акробатики

- Наклон вперед из положения стоя.
- Подъем туловища из положения лежа за 30 с.
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

- Вис на время.
- Группировка, разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.
- Выполнять перелезание через гимнастическое бревно.
- Висы и упоры.
- Вис спиной к гимнастической стенке.
- Вис на перекладине.
- Упор лежа, упор стоя на коленях.
- Стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем.
- Ходьба по скакалке, натянутой на полу, бревну, лежащему на полу или скамейке; с различными положением рук, прямо, боком, с поворотами, перешагивание через набивные мячи, через веревочку.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.
- Вращение обруча.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Введение в самбо.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш», «шире шаг», «короче шаг», «группа-стой», «противоход», «змейка», «круг»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Выполнять висы на перекладине, на гимнастической стенке;
- Выполнять упор лежа, стоя на коленях;

- Выполнять ходьбу по скакалке, бревну, лежащему на полу или скамейке;
- Выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев;
- Выполнять перелезание через гимнастическое бревно;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Выполнять элементы самбо.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их

исправлении

3. Легкая атлетика

- Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, руки вверх, в стороны, к плечам, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мяч (палку, скамейку).
- Техника бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега 3 x 10 м.
- Техника метания мешочка на дальность.
- Техника метания малого мяча на точность.
- Прыжки на одной и двух ногах.

- Прыжки через веревочку (40см) с 3-5 шагов разбега.
- Техника прыжка в высоту.
- Бросок набивного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Технике прыжков на одной и двух ногах, через веревочку с 3-5 шагов разбега, через мячи, с высоты 30-40 см;
- Технике прыжка в длину с места, с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Выполнять броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками снизу, от груди и из-за головы;
- Выполнять метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

- Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
- Ступающий шаг на лыжах без палок.
- Скользящий шаг на лыжах без палок.
- Повороты переступанием на лыжах без палок.
- Ступающий шаг на лыжах с палками.
- Скользящий шаг на лыжах с палками.
- Поворот переступанием на лыжах с палками.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

2 КЛАСС

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- отличительные упражнения; доступ; их; она; ход; и; сп; рав; н; я; т;ь; п; р; и; з; н; а; к; и; ф; о; р; м; е; т; о; б; ъ; я; с; н; я; т; ; ч; и; т; е; л; н; о; п; а; в; а; з; а; э; л; е; м; е; н; т; ы; п; р; а; в; и; л; а; ; **о; с; о; б; е; щ; е; н; о; с; т; ы** (команды) **в; ы; п; о; л; н; е; н; и**, в; е; с; т; и; н; о; д; е; с; т; ъ; **д; в; и; г; а; т; е; л; ь** и; п; р; и; в; ы; п; о; х; о; г; о; л; н; и; н; и; д; е; й; с; т; в; и; я; о; б; щ; е; р; а; з; , **р; а; з; н; ы; м; ы; в; а; ю; щ; и; ч; и; ж; а; м; и; н; а; х; о; д; и; т; ь**, в; ы; д; е; л; а; т; ь; о; ш; и; б; к; и;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны иметь представление:

1. Знания и о физической культуре

- Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Режим дня.
- Значение утренней гимнастики.
- Взаимосвязь работы сердца и дыхания во время выполнения физических упражнений.
- Дозировка физической нагрузки от внешних признаков утомления.
- Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.

2. Гимнастика с основами акробатики

- Упражнения на координацию движений.
- Наклон вперед из положения стоя.
- Подъем туловища из положения лежа за 30 с.
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Вис на время.
- Кувырок вперед.
- Кувырок вперед с трех шагов.
- Кувырок вперед с разбега.
- Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на голове.
- Лазанье и перелезание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
- Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.
- Различные виды перелезаний через бревно перевалом, с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног.
- Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну, лежащему на полу; стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами; то же

с движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с хлопками под прямой и согнутой ногой; повороты кругом стоя и при ходьбе на ногах.

- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Висы. Стоя, лежа, сзади, на согнутых руках (на перекладине и гимнастической стенке).
- Упоры. Без опоры для ног стоя, стоя согнувшись, стоя присев, стоя на коленях, лежа (на перекладине, полу, гимнастической скамейке, бревне).
- Седы. Углом, ноги врозь, на пятки.
- Подтягивание. Из седа ноги врозь, из виса лежа, из виса.
- Опорный прыжок.
- Прыжки в скакалку.
- Прыжки в скакалку в движении.
- Варианты вращения обруча.
- Лазанье по канату и круговая тренировка.
- Элементы самбо.

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;

- Выполнять перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты в группировке, кувырок в сторону, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Выполнять различные виды перелезаний через бревно высотой до 60 см;
- Выполнять ходьбу по скамейке или бревну с заданиями;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы на перекладине и гимнастической стенке;
- Упоры, седы, подтягивание;
- Выполнять опорный прыжок с использованием гимнастического козла;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- Выполнять упражнения для формирования правильной осанки с мешочками (100-250 гр.)
- Выполнять элементы самбо.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; комбинаций;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика

- Техника бега на 30 м с высокого старта.
- Челночный бег 3 x 10 м.
- Техника метания мешочка (мяча) на дальность.
- Техника метания мешочка (мяча) на точность.
- Техника прыжка в длину с разбега, подводящие упражнения для прыжка в длину.
- Прыжок в длину с места, с разбега.
- Преодоление полосы препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту.
- Знакомство с мячами – хопами.
- Броски набивного мяча от груди и способом «снизу», «от груди», «из-за головы».
- Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- Техника метания на точность (разные предметы).
- Специальные беговые упражнения.
- Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;

- Технике прыжка в длину с места и с разбега;
- Выполнять различные варианты эстафет (встречные);
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять технику прыжка в высоту с прямого разбега;
- Выполнять подводящие упражнения для прыжков в высоту, в длину.
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

- Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж.
- Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.
- Чередование попеременного двухшажного хода, скользящего шага, одновременного бесшажного хода.
- Торможение падением.
- Прохождение дистанции 1 км на лыжах на технику и время.
- Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- Подъем ступающим и скользящим шагом на небольшие склоны (4-6 гр).
- Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах в основной стойке.
- Подъем на склон «елочкой».
- Передвижение на лыжах змейкой.
- Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Кто быстрее взойдет в гору», «Быстро пр местам».
- Преодоление на лыжах 1,5-2 км в спокойном темпе.

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем ступающим и скользящим шагом на небольшие склоны;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 2 км на лыжах в спокойном темпе;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры

- Подвижная игра «Кот и мыши».
- Ловля и броски малого мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Ведение мяча.
- Упражнения с мячом.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- Эстафеты с мячом
- Упражнения и подвижные игры с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Подвижные игры для зала.
- Подвижная игра «Хвостики».
- Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- Подвижные игры с мячом.

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;

-
-
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

3 КЛАСС

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу 3

класса 1. Знания о физической культуре

- Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
 Виды физических упражнений, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
 Комплексы физических упражнений.
 Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
 Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
 Закаливание – обливание, душ.
- Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Различать виды физических упражнений и их применение;
- Составлять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств, для физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки;
- Определять физическую нагрузку и ее влияние на чистоту сердечных сокращений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); - Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур; - Анализировать ответы своих сверстников.

2. Гимнастика с элементами акробатики

- Наклон вперед из положения стоя.
- Подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Вис на время.
- Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, согнувшись, прогнувшись.
- Упоры на перекладине.
 - Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
 - Акробатические упражнения из 5-6 элементов.
 - Прыжки через короткую и длинную скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения.
 - Прыжки через скакалку 35-40 с.
 - Прыжки с поворотом на 270 и 360 гр.
 - Опорный прыжок через гимнастический козел (высотой 90 см).
 - Лазанье по канату в три приема.
 - Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
- Лазанье по гимнастической стенке, одноименными и разноименными способами, наклонной гимнастической скамейке (стоя).
- Варианты вращения обруча.
- Элементы самбо.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения, перестроение из одной шеренги в три;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;

- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; из положения лежа на спине «мост», из упора присев перекатом назад стойка на лопатках, из упора присев в группировке кувырок вперед до упора присев;
- Выполнять прием самостраховки - падение на бок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по канату в три приема;
- Составлять и выполнять произвольную комбинацию из упражнений в равновесии на бревне на 4-8 счетов;
- Составлять и выполнять произвольную комбинацию из акробатических упражнений на 4-8 счетов;
- Прыгать через короткую и длинную скакалку, через скакалку и в скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения;
 - Выполнять вращение обруча правой и левой рукой.
- Выполнять элементы самбо.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- **3. Легкая атлетика**
- Техника бега на 30 м и 60 м с высокого старта.
- Техника финиширования; -
- Техника челночного бега 3 x 10 м.
- Бег с барьерами.
- Техника метания мяча на дальность (со скрестным шагом).
- Метание мяча с разбега в вертикальную и горизонтальную цели.

- Прыжок в длину с прямого разбега, способом «согнув ноги». -
- Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты, с поворотом -
- Прыжок в длину с места.
- Полоса препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки на мячах – хопках.
- Броски и ловля набивного мяча в парах, тройках, по горизонтальной и вертикальной цели от 4-8 м, на дальность. -Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- Беговые упражнения.
- Бег на 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Технике низкого старта;
- Технике метания мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с 8 шагов разбега;
- Пробегать дистанцию 30 м, 60 м;
 Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
 Выполнять беговые упражнения: отталкивание стопой, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
 Выполнять подводящие упражнения: бег через предметы (для отработки частоты и длины шага), бег с увеличением скорости, ускорение по сигналу;
- Выполнять бег из различных исходных положений;
- Технике барьерного бега (высота до 30 см);
- Прыгать в длину с места и с прямого разбега способом «согнув ноги»;
- Выполнять подготовительные, подводящие упражнения для прыжков в длину;
- Прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимальный результат;
- Выполнять подготовительные, подводящие упражнения для прыжков в высоту;
- Прыгать с доставанием подвешенного мяча, с высоты, с поворотом в воздухе на 90-180 гр. и приземлением точно в квадрат;
- Прыгать на мячах – хопках;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) в парах, тройках, по горизонтальной и вертикальной цели от 4-8 м, на дальность, правой и левой рукой;
- Выполнять метание мяч на точность с разбега в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность со скрестным шагом;

- Выполнять подготовительные и подводящие упражнения для метания мяча; -
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. -
- Осваивать универсальные
- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений -
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении - бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

- Одноопорное скольжение.
- Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок.
- Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.
- Повороты на лыжах переступанием на выкате со склона.
- Торможение и повороты «упором», «плугом».
- Подъем «лесенкой» и «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- Торможение «плугом».
- Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- Подвижная игра на лыжах «Накаты», «Быстрый лыжник», «Пустое место», «По местам».
- Спуск на лыжах со склона в высокой, средней стойке.
- Прохождение 1 км в соревновательном темпе.
- Прохождение дистанции до 2,5-3 км в равномерном темпе.

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием на выкате со склона;
 Выполнять работу палками на подъеме и на спуске (при торможении)
 Переносить лыжи под рукой и на плече;
 Прохождение на лыжах с демонстрацией техники передвижения в соревновательном темпе до 1 км;
 Проходить на лыжах до 2,5-3 км в равномерном темпе; Подниматься на склон «полуелочкой»,
 «лесенкой»;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные и спортивные игры

- Спортивная игра «Футбол».
- Подвижная игра «Перестрелка».
- Футбольные упражнения.
- Футбольные упражнения в парах.
- Подвижная игра «Осада города», «Салки», «Попади в цель».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Эстафеты с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Пионербол».
- Подготовка к волейболу.
- Спортивная игра «Волейбол».
- Знакомство с баскетболом.
- Спортивная игра «Баскетбол».
- Спортивная игра «Футбол».
- Подвижная игра «Флаг на башне», «Передача мяча в колоннах», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу».

- Учащиеся научатся

- Давать пас ногами и руками;
Выполнять футбольные упражнения, остановка катящегося и летящегося мяча, удары по мячу, эстафеты с ведением мяча между стоек, жонглирование мячом;
- Выполнять правила игры в мини-футбол;
- Выполнять стойку волейболиста;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами и нижнюю подачу;
- Выполнять правила игры в волейбол;
- Выполнять стойку баскетболиста;
- Выполнять бросок мяча в движении после его ловли;
- Выполнять повороты на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

- Выполнять передачу мяча одной рукой и прием двумя руками;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам;
- Участвовать в эстафетах;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности

4КЛАСС

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. **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).
- Элементам самбо.

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Владеть элементами самбо.

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 приемы 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 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 объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. - выполнять упражнения организующие элементы самбо

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл.)

2. Содержание учебного курса с учетом количества часов, отведенных на изучение предмета обязательной частью учебного

плана 2.1 Количество часов на освоение учебного предмета

Учебный предмет	Количество часов в неделю/год				Итого
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Физкультура	3/99	3/102	3/102	3/102	12/405

2.2. Содержание учебного курса СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

1. Знания о физической культуре.

1.1. Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ритм и темп.

1.2. Из истории физической культуры.

Возникновение физической культуры и спорта. Что такое физическая культура. Зарождение Олимпийских игр.

1.3. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. Способы физкультурной деятельности.

2.1. Самостоятельные занятия.

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

2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).

2.3. Самостоятельные игры и развлечения.

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

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4. Спортивно- оздоровительная деятельность.

4.1.Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

4.2.Подвижные, национальные игры народов РТ - «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси- лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки»,

«Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы -шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Название и правил игр, инвентарь, организация.

Правила проведения и безопасность

4.3.Футбол мини- футбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

4.4. Баскетбол (мини- баскетбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

4.5. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

4.6. Гимнастика с основами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки) и без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу; в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка; перекувытывания в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня; навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 гр.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

4.7. Легкая атлетика.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, по счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х10м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный медленный бег до 3 мин. Кросс до 1 км.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 90 гр.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега с 3-4 шагов (место отталкивания не обозначено) и высоту, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 3-4 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх на дальность.

4.8. Лыжные гонки.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, торможения. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

Согласно СанПиН 242 1178-02 обучение детей в 1 классе проводится без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся.

2 КЛАСС

1. Знания о физической культуре. 1.1.

Физическая культура

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1.2. Из истории физической культуры.

Легенды об Олимпийских играх. Как появились Олимпийские игры?

1.3. Физические упражнения.

Особенности физических упражнений. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные.

2. Способы физкультурной деятельности.

2.1. Самостоятельные занятия.

Разминка. Задачи и последовательность выполнения упражнений разминки. Дневник самоконтроля.

2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Как устроен организм?(основные органы, скелет, кости и мышцы)

2.3. Самостоятельные игры и развлечения.

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

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и талии; для развития мышц ног. Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Утренняя гимнастика (зарядка). Режим дня. Первая помощь самому себе.

4. Спортивно- оздоровительная деятельность.

4.1.Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

4.2. Футбол(мини- футбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

4.3. Баскетбол (мини- баскетбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

4.4. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

4.5. Гимнастика с основами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки) и без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу; в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»

Акробатические упражнения: упоры, седы, группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях; кувырок вперед; стойка на лопатках, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гору матов и гимнастическую скамейку. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня; навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 гр.; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

4.6. Легкая атлетика.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, по счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x10м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 1 км.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 90 гр.; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега с 3-4 шагов (место отталкивания не обозначено) и высоту, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скакалкой.

Метание: малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с 3-4 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх на дальность.

4.7. Лыжные гонки.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов, торможения. Передвижение на лыжах до 1.5 км.

3 КЛАСС

1. Знания о физической культуре.

1.1. Физическая культура Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжным гонкам, плаванию; во время прогулок, походов.

1.2. Из истории физической культуры.

Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме.

1.3. Физические упражнения.

Особенности физических упражнений. Отличительные особенности физических упражнений по направленности воздействия: общеразвивающие, специальные и соревновательные.

2. Способы физкультурной деятельности.

2.1. Самостоятельные занятия.

Разминка. Задачи и последовательность выполнения упражнений разминки. Дневник самоконтроля.

2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Значение осанки для здоровья и внешнего вида человека. Двигательная активность. Органы пищеварения. Органы дыхания и кровообращения.

2.3. Самостоятельные игры и развлечения.

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

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для развития мышц рук, плеч и спины; для развития мышц живота и талии; для развития мышц ног. Физкультурные минуты и физкультурные паузы. Утренняя гимнастика (зарядка). Режим дня. Первая помощь самому себе.

4. Спортивно- оздоровительная деятельность.

4.1.Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

4. 2.Футбол(мини- футбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

4.3. Баскетбол (мини- баскетбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

4.4. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

4.5. Гимнастика с основами акробатики.

Строевые приемы и упражнения. Повторение и закрепление умений и навыков, полученных в 1-2 классах. Размыкание и смыкание в шеренги приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступами.

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке и перелезание одноименными и разноименными способами; по канату в два и три приема. Перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередным махом правой и левой ногой. Передвижение по гимнастической скамейке с фиксацией в равновесии импровизированных поз.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии на бревне или гимнастической скамейке; ходьба по бревну (высота 50см) разными способами, с поворотами. Комбинация упражнений на бревне (высота до 1 м); ходьба; повороты на носках и на одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок спрыгиванием в полуприсед на гимнастический мат. Произвольная комбинация упражнений.

Упражнения на перекладине. Висы, упоры, перевороты, обороты, размахивания и соскоки. Акробатические упражнения.

Опорный прыжок «вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь через гимнастический козел (высота 90 см) в ширину».

4.6. Легкая атлетика.

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук, по счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 30-40 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета» 15-30 м, «Встречная эстафета» 10-20 м. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Метание: малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с 4-5 м. Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

4.7. Лыжные гонки.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Передвижение на: попеременный двухшажный ход; торможение «плугом»; подъем «полуелочкой»; подъем «лесенкой»; поворот переступанием на выкате со склона.

Передвижение на лыжах до 2.5 км – 3 км, в соревновательном - до 1 км.

4 КЛАСС

1. Знания о физической культуре.

1.1. Физическая культура

Первая помощь при остановке сердца. Первая помощь при кровотечении. Первая помощь при ушибах.

1.2. Из истории физической культуры.

Возникновение первых соревнований. Зарождение первых Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. История физической культуры в России. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

1.3. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие двигательных качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности.

2.1. Самостоятельные занятия.

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

2.2. 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. Нервная система человека. Эмоции и здоровье.

2.3. Самостоятельные игры и развлечения.

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

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4. Спортивно - оздоровительная деятельность.

4.1.Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

4. 2.Футбол (мини- футбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Учебно- тренировочные игры.

4.3. Баскетбол (мини- баскетбол)

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: специальные передвижения без мяча, ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, броски мяча в корзину, передачи мяча, подвижные игры на материале баскетбола. Учебно- тренировочные игры.

4.4. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила игры. Техника безопасности при проведении занятий. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

4.5. Гимнастика с основами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки) и без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы за ветром; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях; в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук: с разбега через гимнастического козла.

Освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 гр и 180 гр; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные упражнения: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; элементы народных танцев. Введение самбо в процесс физического воспитания. В практику школьного спорта упражнения самбо, первоначально входят лишь как самостоятельные занятия, обеспечивающие дополнительную физическую нагрузку, и как специализированные приспособления для отработки тех или иных элементов техники.

4.6. Легкая атлетика.

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья. Техника безопасности на занятиях. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук, по счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета» 15-30 м, «Встречная эстафета» 10-20 м. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте, поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с места, с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Метание: малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с 4-5 м. Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

4.7. Лыжные гонки.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.

Приемы измерения пульса (во время и после нагрузок). Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой».

Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход.

Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Прохождение дистанции до 2,5 км.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с 204 сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование 1 класс – 99 часов

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	16
Подвижные игры	9
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лыжная подготовка	21
Подвижные игры на материале баскетбола	6
Подвижные игры на материале волейбола	4
Легкая атлетика	14
Подвижные игры на материале футбола	8

Всего	99
--------------	----

2 класс -102 часов

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	17
Подвижные игры на основе футбола	6
Подвижные игры на основе баскетбола	5
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лыжная подготовка	21
Подвижные игры на основе баскетбола	7
Подвижные игры	2
Подвижные игры на основе волейбола	5
Легкая атлетика	18
Всего	102

3 класс-102 часов

Раздел	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Подвижная игра	19
Легкая атлетика	11
Подвижная игра на основе баскетбола	15
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	15
Подвижная игра на основе волейбола	8
Подвижная игра на основе футбола	6
Легкая атлетика	10

Всего	102
--------------	------------

4 класс-102 часов

Раздел	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
Подвижные игры	19
Легкая атлетика	11
Спортивная игра «баскетбол»	15
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	15
Спортивная игра «волейбол»	8
Спортивная игра «футбол»	6
Легкая атлетика	10
Всего	102

В данном документе пронумеровано,
Прошнуровано и скреплено печатью
_____ листов

Директор школы _____
З.А. Гайнуллин

