

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 39» города Калуги

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 классы

Срок реализации 4 года

Составитель: учитель физкультуры
Галлиулина Альбина Ильдаровна

г. Калуга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом требований Федерального образовательного стандарта начального общего образования, рекомендаций Примерной программы начального общего образования по предмету и программы по физической культуре для 1, 2, 3, 4 классов (сост. А.Ю. Патрикеев и др.), составленной на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы».

Основанием выбора явилось то, что данная программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и развития сознания, мышления, творческих способностей и самостоятельности.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект «Школа России».

Учебники

Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. Москва. Просвещение, 2011, 2013, 2014.

Учебники рекомендованы к использованию в образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

Рабочая программа включает все темы, предусмотренные федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по физической культуре и авторской программой учебного предмета.

В рабочую программу внесены изменения:

1 класс:

2 класс:

- 1) В связи с отсутствием гимнастических колец уроки 42-44 использованы на совершенствование кувырков назад и круговую тренировку.
- 2) В связи с отсутствием мячей-хопов уроки 76-77 использованы на уроки «Подвижные игры с мячами»

3 класс:

- 1) 10 часов, отведённые на изучение раздела «Плавание» в III четверти, используются для проведения уроков по лыжной подготовке.
- 2) В связи с отсутствием гимнастических колец 1 час по темам «Упражнения на гимнастических кольцах» использованы на урок по теме «Упражнения на гимнастическом бревне»

4 класс:

- 3) 10 часов, отведённые на изучение раздела «Плавание» в III четверти, используются для проведения уроков по лыжной подготовке.
- 4) В связи с отсутствием гимнастических колец 2 часа по темам «Упражнения на гимнастических кольцах» и «Махи на гимнастических кольцах» использованы на уроки по темам «Упражнения на гимнастическом бревне» и «Вращение обруча».
- 5) В урок № 94 включено тестирование бега на 30 м с высокого старта. Это позволит на уроке № 95 провести тестирование бега на 60 м с высокого старта.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: в 1 классе — 99 ч, во 2-4 классах — по 102 ч.

Преобладающей формой текущего контроля выступает тестирование (сдача нормативов).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование чувства гордости за свою Родину, ее историю, российский народ; сознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ученик получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- формирование способности понимать, принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения, ориентироваться в учебном материале, содержащем средства для её решения;
- формирование на начальном этапе умений планировать учебные действия (2-3 шага) в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование на начальном этапе умений проводить самоконтроль и самооценку результатов своей учебной деятельности, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Ученик получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.*

Познавательные:

- начальное освоение способов решения задач творческого и поискового характера;
- начальный уровень овладения логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по разным признакам на доступном материале;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий, причинно-следственных связей, отнесения к известным понятиям;

- овладение начальными сведениями о сущности особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки и Интернета.*

Коммуникативные:

- формирование умения осознанно читать, строить речевые высказывания;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами: умения осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме;
- формирование умения активного использование речевых средств для решения коммуникативных познавательных задач;
- формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, готовности признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умения излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути её достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Ученик получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Знания о физической культуре

В результате изучения темы **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 личную гигиену;
- удерживать дистанцию, темп, ритм;
- различать разные виды спорта;
- держать осанку;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *составлять комплекс утренней зарядки;*
- *участвовать в диалоге на уроке;*
- *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;*

- *давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».*

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы 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», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- запоминать короткие временные отрезки;
- подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки;
- выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать по канату;
- выполнять висы на перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получат 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 лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- **объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;**
- **технике высокого старта;**
- **пробегать на скорость дистанцию 30м;**
- **выполнять челночный бег 3x10 м;**
- **выполнять беговую разминку;**
- **выполнять метание как на дальность, так и на точность;**
- **технике прыжка в длину с места;**
- **выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;**
- **выполнять прыжок в высоту спиной вперед;**
- **бегать различные варианты эстафет;**
- **выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.**

Учащиеся получат 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 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

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- **переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;**
- **выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без;**
- **выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;**
- **подниматься на склон «полуёлочкой» с лыжными палками и без них;**

- спускаться под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;

тормозить падением;

- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- кататься на лыжах змейкой.

5. Подвижные игры

В результате изучения темы 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 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.*

2 КЛАСС

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом во втором классе учитель продолжает создавать условия для достижения учащимися следующих **ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование отношения к родному языку, как к духовной, культурно-исторической ценности, чувства сопричастности к сохранению его чистоты, выразительности, емкости, восприятия языка как средства и условия общения;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии через формирование представления младших школьников о языке как целостной системе, потребности в систематическом чтении как средстве познания мира и самого себя;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование процесса овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебном процессе и других социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

Продолжается формирование умений:

- принимать и сохранять учебную задачу (под руководством учителя);
- следовать выделенным учителем ориентирам действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации (под руководством учителя);
- следовать выведенному правилу в планировании и контроле способа решения (под руководством учителя);
- осуществлять итоговый контроль по результату (под руководством учителя);
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия (под руководством учителя);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки (под руководством учителя);
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его совместной с учителем оценки и учета характера сделанных ошибок
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме (под руководством учителя);

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения (под руководством учителя);
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели (под руководством учителя);
- под руководством учителя соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

- активизировать силы и энергию, способность к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта (под руководством учителя, взрослого);
- концентрировать волю для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий (под руководством учителя, взрослого);
- стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.

Познавательные:

- под руководством учителя, (взрослого) осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- под руководством учителя использовать знаково–символические средства;
- с помощью учителя строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- с помощью учителя ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять под руководством учителя существенную информацию из текстов разных видов;
- под руководством учителя осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- под руководством учителя осуществлять синтез как составление целого из частей;
- под руководством учителя проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
- под руководством учителя устанавливать причинно-следственные связи;
- с помощью учителя строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- под руководством учителя обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- под руководством учителя осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии (с помощью учителя);
- овладевать общим приемом решения задач (под руководством учителя).

Ученик получит возможность научиться:

- с помощью учителя создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- с помощью учителя моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;

- под руководством учителя поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
- осуществлять сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнять таблицы новыми данными) под руководством учителя;
- выполнять обработку информации (определение основной и второстепенной информации) под руководством учителя;
- под руководством учителя делать записи, фиксацию информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнять предложенные схемы с опорой на прочитанный текст;
- анализировать информацию (под руководством учителя);
- осуществлять передачу информации (устным, письменным, цифровым способами) с помощью учителя;
- с помощью учителя (взрослого) интерпретировать информацию (учиться структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценивать информацию (критическая оценка, оценка достоверности) под руководством учителя
- подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделять существенные признаки (под руководством учителя);
- под руководством учителя осуществлять анализ, синтез, сравнение, сериацию, классификацию по заданным критериям, установление аналогий, установление причинно-следственных связей, построение рассуждений, обобщение.

Коммуникативные:

Ученик продолжает под руководством учителя (взрослого) учиться:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, 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 приводить 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 партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Ученик получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль (под руководством учителя);
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- под руководством учителя аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Знания и о физической культуре

В результате изучения темы 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.
- узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике.

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- строиться в шеренгу и колонну;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- выполнять наклон вперед из положения стоя;
- выполнять подъем туловища за 30с на скорость;
- лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки;
- выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать по канату;
- выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- выполнять висы не перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

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 лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- *объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;*
- *технике высокого старта;*
- *пробегать на скорость дистанцию 30м;*
- *выполнять челночный бег 3х10 м;*
- *выполнять беговую разминку;*
- *выполнять метание как на дальность, так и на точность;*
- *технике прыжка в длину с места;*
- *выполнять прыжок в длину с места и с разбега;*
- *выполнять прыжок в высоту спиной вперед;*
- *бегать различные варианты эстафет;*
- *выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;*
- *метать гимнастическую палку ногой;*
- *преодолевать полосу препятствий;*
- *выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;*
- *выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;*
- *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

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;
- торможение падением;
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»;
- спускаться в основной стойке;
- передвигаться на лыжах змейкой;
- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

5. Подвижные игры

В результате изучения темы 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.*

3 КЛАСС

В третьем классе учитель продолжает создавать условия для достижения следующих **ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование отношения к родному русскому языку как к духовной, культурно-исторической ценности, чувства сопричастности к сохранению его чистоты, выразительности, емкости, восприятия языка как средства и условия общения;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- развитие эстетического сознания;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебном процессе и других социальных ситуациях.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

Познавательные:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Коммуникативные:

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки учащихся

1. Знания о физической культуре

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- 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;*
- *давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *анализировать ответы своих сверстников.*

2. Гимнастика с элементами акробатики

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- 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, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать по гимнастической стенке;
- лазать по канату в три приема;
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- прыгать в скакалку в тройках;
- выполнять вращение обруча.

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 кольцах 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 природу в течение учебного года;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- технике высокого старта;
- технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- пробегать дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 3x10 м на время;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега;
- прыгать в высоту спиной вперед;
- бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- метать мяч на точность;
- проходить полосу препятствий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- продемонстрировать 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

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;
- тормозить падением;
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»;
- спускаться в основной стойке;
- передвигаться на лыжах змейкой;
- играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

5. Подвижные и спортивные игры

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

- давать пас ногами и руками;
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- 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.*

4 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессии и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование отношения к родному русскому языку как духовной, культурно-исторической ценности, чувства сопричастности к сохранению его чистоты, выразительности, ёмкости, восприятия языка как средства и условия общения;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- развитие эстетического сознания;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебном процессе и других социальных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные:

Выпускник научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; в сотрудничестве с учителем находить средства их осуществления и ставить новые учебные задачи; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале (в сотрудничестве с учителем, одноклассниками);
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, в справочном материале учебника – в памятках); учитывать правило (алгоритм) в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- выполнять учебные действия в устной, письменной речи, во внутреннем плане;

- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Познавательные:

Выпускник научится:

- использовать язык с целью поиска необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использовать ресурсы библиотек и сети Интернет); пользоваться словарями и справочниками различных типов;
- записывать, фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;
- ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач, осуществлять выбор наиболее эффективных в зависимости от конкретной языковой или речевой задачи;
- использовать знаково-символические средства (в том числе модели, схемы, таблицы) представления информации для создания моделей изучаемых единиц языка, преобразовывать модели и схемы для решения учебных, практических и лингвистических задач;
- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с конкретными целями и задачами; извлекать необходимую информацию из текста художественного или познавательного, анализировать и оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; передавать устно или письменно содержание текста;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; выступать перед аудиторией одноклассников с небольшими сообщениями, используя аудио-, видео- и графическое сопровождение;
- осуществлять логические действия сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо-видовым признакам, установливать аналогии и причинно-следственные связи, строить рассуждение, подводить факты языка под понятие на основе выделения комплекса существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные:

Выпускник научится:

- слушать и слышать собеседника, вести диалог;
- ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения;
- понимать необходимость ориентироваться на позицию партнёра в общении, учитывать различные мнения и координировать различные позиции в сотрудничестве с целью успешного участия в диалоге;
- строить понятные для партнёра высказывания; проявлять доброжелательное отношение к партнёру; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- стремиться к более точному выражению собственного мнения и позиции;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач (диалог, устные монологические высказывания, письменные тексты) с учётом особенностей разных видов речи, ситуаций общения;
- строить монологическое высказывание с учётом ситуации общения и конкретной речевой задачи, выбирая соответствующие языковые средства, соблюдая нормы литературного языка и нормы «хорошей» речи (ясность, точность, содержательность, последовательность выражения мысли и др.);
- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз					15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их

отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнут и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка

картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие

выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

3. Тематическое планирование

1 класс

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	6	6			
Гимнастика с элементами акробатики	31	6	21		4
Лёгкая атлетика	21	6	5		10
Лыжная подготовка	15			15	

Подвижные игры	26	9	7		10
Всего:	99	27	21	27	24

2 класс

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	4			
Гимнастика с элементами акробатики	30	5	21		4
Лёгкая атлетика	29	11		5	13
Лыжная подготовка	15			15	
Подвижные игры	24	7		10	7
Всего	102	27	21	30	24

3 класс

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	3	0	0	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	4	21	0	4
Лёгкая атлетика	25	10	0	6	9
Лыжная подготовка	22	0	0	22	0
Подвижные игры	22	10	0	2	10
Всего	102	27	21	30	24

4 класс

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	5	2	2	1	
Гимнастика с элементами акробатики	30	4	19	3	4
Лёгкая атлетика	23	10	0	4	9
Лыжная подготовка	22	0	0	21	0
Подвижные игры	22	11	0	0	11
Всего:	102	27	21	30	24