

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

начальное общее образование

срок реализации программы – 4 года

Разработана
учителями
физической культуры
Резниковой Г.Г.,
Ситниковой Ю.Е.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания "Я" как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как 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 образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

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 её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды

решения задачи);

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- 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 учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

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 адекватно 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 Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для

решения задач;

- 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 причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- 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 логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами 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 партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, - строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной*

деятельности и сотрудничества с партнёром;

- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты

1. 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

2. 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 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, масса) 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные 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

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плечо 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 наболоте», «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 (школа мяча): 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.

Плавание

Вхождение в воду. Упражнения для освоения с водой, на лежание и всплывание. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Кроль на груди и спине. Дельфин (работа рук и ног на задержке дыхания). Игры, «Веселые старты» в воде.

Ритмика

Формирование умения двигаться в характере музыкального произведения:

Введение. Что такое ритмика. Правила безопасности на уроках ритмики. Характер музыкального произведения, передача в движении темповых и динамических изменений в музыке, акцент метрической пульсации, смена движения по смене частей музыки.

Танцевальные навыки:

Основные танцевальные правила, танцевальный этикет, приветствие, постановка корпуса. Поза исполнителя. Зритель - исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Понятие пантомима.

Ритмическая гимнастика:

Выполнение комплекса вводной гимнастики. Комплекс упражнений для позвоночника, для суставов, для работы сердца. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений для пресса, спины, ног.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Передвижение в пешем походе, ориентирования на местности по «зарубкам». Правила укладки рюкзака. Прохождение туристической полосы препятствий.

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 деятельности:

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 (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

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».

Плавание

Упражнения для освоения с водой, на лежание и всплывание. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Кроль на груди и спине, дельфин в полной координации. Брасс (работа рук и ног на задержке дыхания). Игры, эстафеты в воде.

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.

Ритмика

Формирование умения двигаться в характере музыкального произведения:

Подход к ритмическому исполнению - хлопки, выстукивания, притоп.

Танцевальные навыки:

Отражение игровых и песенных образов, инсценирование песен.

Построения и перестроения по звуковым и зрительным сигналам.

Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.

Простейших танцевальные элементы. Танцевальные шаги - галоп, марш, подскоки, шаг с приседанием, приставной, с притопом.

Ритмическая гимнастика:

Выполнение комплекса вводной гимнастики. Комплекс упражнений

для позвоночника, для суставов, для работы сердца. Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений для пресса, спины, ног. Махи ногой вперед и назад. Упражнения на полупальцах, упражнения со скакалкой.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Способы передвижение в пешем походе, ориентирование на местности по «зарубкам». Прохождение туристической полосы препятствий.

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 физической 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.

Плавание

Выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Кроль на груди и спине, дельфин, баттерфляй в полной координации. Старт из седа на бортике бассейна. Игры, эстафеты в воде.

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.

Ритмика

Формирование умения двигаться в характере музыкального произведения:

Ритмическая схема, ритмическая игра Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

Танцевальные навыки:

Верчения, повороты по ориентирам с указанием стороны. Прыжковые комбинации. Прыжки на двух ногах, легкий бег. Маршевый шаг с одновременным движением рук. Этюды на актёрское мастерство. Танцевальные жанры - полька, пляска, хоровод. Массовые танцы к праздникам, техника исполнения.

Ритмическая гимнастика:

Повороты и наклоны корпуса. Упражнения на равновесие.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Способы передвижения в пешем походе, преодоление естественных препятствий, ориентирование на местности по «зарубкам». Прохождение туристической полосы препятствий

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 физической 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 виса стоя присев толчком

двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

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.

Плавание

Выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Кроль на груди и спине, дельфин, баттерфляй в полной координации. Старт из упора присев на бортике бассейна, повороты. Игры, эстафеты в воде.

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 укачишься 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»

Ритмика

Формирование умения двигаться в характере музыкального произведения:

Характер музыкального произведения, пульсации, смена движения по смене частей музыки.

Танцевальные навыки:

Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Танцы народов Республики Коми, их особенности и костюмы. Изучение танцев народов Республики Коми. Выступление и его анализ.

Ритмическая гимнастика:

Упражнения на выработку правильной осанки, упражнения на координацию, упражнения на баланс, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения на расслабление, упражнения на дыхание, упражнения для развития плавности и мягкости движений. Выполнение простейших акробатических упражнений.

Туризм и ориентирование на местности

Правила безопасности в пешем походе. Способы разведения костра, разбивки бивуака. Способы передвижения в пешем походе, ориентирования на местности. Прохождение туристической полосы препятствий.

Тематическое планирование

Класс – 1

Год обучения – 1

Всего часов - 99

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i> 1.1 Понятие о физической культуре 1.2 Основные способы передвижения человека 1.3 Профилактика травматизма 1.4 История физической культуры 1.5 Физические упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Знакомятся с текстами по истории физической культуры. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i> 2.1 Самостоятельные занятия 2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2.3 Самостоятельные игры	Непосредственно практических занятий физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Составляют индивидуальный режим дня. Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Отбирают упражнения для формирования правильной осанки Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела Измеряют показатели развития физических качеств. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности
3	<i>Физическое совершенствование</i> 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 3.2 Спортивно-	В режиме учебного дня и учебной недели	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Осваивают универсальные умения,

оздоровительная деятельность - Гимнастика с основами акробатики	6	связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Легкая атлетика	6	Осваивать технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

	- Лыжные гонки	12	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осваивают технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во
	- Подвижные игры и «Школа мяча»	6	
		33	

- плавание		время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений под руководством учителя и самостоятельно Выявляют и исправляют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в воде. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха
- ритмика	33	Осваивают построения и перестроения по звуковым и зрительным сигналам Различают и выполняют танцевальные шаги Описывают и осваивают технику разучиваемых танцевальных и гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных и гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Проявляют качества гибкости, координации и ритmicности при выполнении танцевальных упражнений.
- Туризм и ориентирование на местности	3	Осваивают способы передвижения в пешем походе, ориентирования на местности, правила укладки рюкзака Соблюдают правила безопасности в пешем походе Проявляют физические качества необходимые для прохождения туристической полосы препятствий

Класс – 2
Год обучения – 2

Всего часов-102

зачётов-6

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i> 1.1 Понятие о физической культуре 1.2 Основные способы передвижения человека 1.3 Профилактика травматизма 1.4 История физической культуры 1.5 Физические упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Знакомятся с текстами по истории физической культуры. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i> 2.1 Самостоятельные занятия 2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2.3 Самостоятельные игры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Составляют индивидуальный режим дня. Отбирают упражнения для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Отбирают упражнения для формирования правильной осанки Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела Измеряют показатели развития физических качеств. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх с элементами соревновательной деятельности
3	<i>Физическое совершенствование</i> 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность - Гимнастика с основами акробатики	В режиме учебного дня и учебной недели 6	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!».

	- Легкая атлетика	6	«Стой!». Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений. Выявляют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты,
--	-------------------	---	---

	- Лыжные гонки	12	выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Осваивают технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивают универсальные умения
	- Подвижные игры и «Школа мяча»	6	
	- плавание	34	

	- ритмика	34	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений под руководством учителя и самостоятельно Выявляют и исправляют характерные ошибки в процессе освоения Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в воде. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха
	- туризм и ориентирование на местности	4	Осваивают первый подход к ритмическому исполнению. Различают и выполняют ритмические упражнения на синхронность и координацию движений, используя танцевальные элементы. Описывают и осваивают технику разучиваемых танцевальных и гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных и гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Проявляют качества гибкости, координации и ритмичности при выполнении танцевальных упражнений. Совершенствуют способы передвижения в пешем походе, ориентирования на местности по «зарубкам» Соблюдают правила безопасности в пешем походе Проявляют физические качества необходимые для прохождения туристической полосы препятствий

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре 1.1 Понятие о физической культуре 1.2 Основные способы передвижения человека 1.3 Профилактика травматизма 1.4 История физической культуры 1.5 Физические упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризуют показатели физического развития. Характеризуют показатели физической подготовки. Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i> 2.1 Самостоятельные занятия 2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2.3 Самостоятельные игры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Составляют индивидуальный режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измеряют показатели развития физических качеств. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.

			Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
3	<i>Физическое совершенствование</i> 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность - Гимнастика с основами акробатики	6	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют различные строевые команды: Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки

	- Легкая атлетика	6	при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	- Лыжные гонки	12	

	- Подвижные игры и «Школа мяча»	6	Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения
--	--	----------	--

	- плавание	34	управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. Описывают технику выполнения плавательных упражнений Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно Выявляют и исправляют характерные ошибки в процессе освоения Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей Контролируют физическую нагрузку по ЧСС Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в бассейне Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха Осваивают виды танцевальных шагов Различают и выполняют ритмические упражнения в различных танцевальных комбинациях. Описывают и осваивают технику разучиваемых танцевальных и гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения по
	- ритмика	34	
	- Туризм и ориентирование на местности	4	

			взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных и гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Проявляют качества гибкости, координации и ритмичности при выполнении танцевальных упражнений. Совершенствуют способы передвижение в пешем походе, ориентирования на местности по «зарубкам» Соблюдают правила безопасности в пешем походе Проявляют физические качества необходимые для прохождения туристической полосы препятствий
--	--	--	--

Класс – 4
Год обучения – 4

Всего часов-102
зачётов-6

№	Наименование тем, разделов	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1	Базовая часть	75	
1	Основы знаний о физической культуре - Понятие о физической культуре - Основные способы передвижения человека - Профилактика травматизма - История физической культуры - Физические упражнения	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризуют показатели физического развития. Характеризуют показатели физической подготовки.

			Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
1 . 2	<i>Способы физкультурной деятельности</i> - Самостоятельные занятия - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью - Самостоятельные игры	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Составляют индивидуальный режим дня. Отбирают и составляют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измеряют показатели развития физических качеств. Измеряют (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
1 . 3	<i>Физическое совершенствование</i> - Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> - Гимнастика с основами акробатики	6	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различают и выполняют различные строевые команды: Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических

	- Легкая атлетика	6	комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивают универсальные умения по
--	--------------------------	----------	--

	- Лыжные гонки	12	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывают технику метания малого мяча. Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
	- Подвижные игры и «Школа мяча»	6	

	- плавание	34	Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
	- ритмика	34	

	- туризм и ориентирование на местности	4	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. Описывают технику выполнения плавательных упражнений Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно Выявляют и исправляют характерные ошибки в процессе освоения Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей Контролируют физическую нагрузку по ЧСС Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в бассейне Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха Осваивают танцевальные жанры: полька, пляска, вальс. Различают и выполняют простейшие фигуры в танцевальных комбинациях. Разучивание танца в паре. Описывают и осваивают технику разучиваемых танцевальных и гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании танцевальных и гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении танцевальных и гимнастических упражнений. Проявляют качества гибкости, координации и ритмичности при выполнении танцевальных упражнений. Осваивают способы разведения костра, разбивки бивуака Совершенствуют способы передвижение в пешем походе, ориентирования на местности, Соблюдают правила безопасности в пешем походе Проявляют физические качества необходимые для прохождения туристической полосы препятствий
--	---	----------	--