

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Администрация муниципального образования муниципального района «Усть -Цилемский»  
МБОУ "Хабарицкая СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 12 от "18" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Королёва  
Н.Н.

Приказ № 85-од от "18" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**Уровень: начальное общее образование**

**1 – 4 классы**

**Срок реализации – 4 года**

(новая редакция)

разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2018 №1/15)

## Раздел 1. Пояснительная записка.

### Цель изучения учебного курса «Физическая культура»:

Развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### Основные задачи освоения курса:

- 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.

**Программа учебного курса «Физическая культура» (далее – программа) разработана на основании ООП НОО МБОУ «Хабарицкая СОШ».**

**Отличительной особенностью программы** является то, что раздел «Плавание» из-за отсутствия технической возможности включает только теоретическую часть, отдельных уроков по плаванию не предусмотрено, темы включены в текущие уроки. В календарно – тематическом планировании в разделе «Лыжная подготовка» могут вноситься изменения в связи с погодными условиями.

### Межпредметные связи учебного предмета.

Программа входит в предметную область «Физическая культура» и ориентирована на широкое использование знаний и умений, усвоенных детьми в процессе изучения других учебных предметов:

- литературного чтения: при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по-своему;

- окружающего мира: гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, правила использования факторов окружающей среды для закаливания, значение закаливания, основные виды и принципы закаливания, физиологические особенности влияния закаливания на организм и т.д.
- математики: при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три – (параллельные прямые), в круг – (окружность) и т.д.

### **Воспитывающий и развивающий потенциал учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Раздел 2. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе — 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах по — 68ч (2ч в неделю, 34 учебные недели).

Промежуточная аттестация: итоговые контрольные работы (1 час) в соответствии с календарным учебным графиком.

### **Раздел 3. Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

ФГОС НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным. Предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных) позволяющих достигать личностных, предметных и метапредметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Предметные результаты:**

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

### **Планируемые результаты освоения учебного курса.**

#### **1-й год обучения.**

В результате изучения раздела **«Основы знаний о физической культуре»**

*обучающиеся научатся:*

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

В результате изучения раздела **«Лёгкая атлетика»**

*обучающиеся научатся:*

- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 3 x 10 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, а также прыжок в высоту спиной вперед;
- бегать различные варианты эстафет;
- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

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

В результате изучения раздела **«Кроссовая подготовка»**

*обучающиеся научатся:*

- технике бега в равномерном темпе до 5 минут;
- чередованию ходьбы и бега;
- выполнять кросс до 800 м. (мальчики.) и до 500 м. (девочки.),
- бегу с преодолением препятствий.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- упражнениям на развитие выносливости.

В результате изучения раздела **«Гимнастика с элементами акробатики»**

*обучающиеся научатся:*

- 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 виса лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки;
- выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать и перелезать по гимнастической стенке;
- лазать по канату;
- выполнять висы на перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку;
- вращение обруча;
- вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

В результате изучения раздела **«Подвижные игры»**

*обучающиеся научатся:*

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь».

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

В результате изучения раздела «**Лыжная подготовка**»

*обучающиеся научатся:*

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед;
  - выполнять передвижения на лыжах;
  - стойке на лыжах, сохранению равновесия;
  - технике бесшажного скольжения;
  - пользоваться лыжным инвентарем;
- обучающиеся получают возможность научиться:*
- технике торможения плугом;
  - технике спусков и подъемов.
  - передвигаться на лыжах скользящим шагом;
  - держать равновесие, передвигаться на лыжах змейкой;
  - выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении;
  - спускаться на пологих склонах в основной стойке;
  - подниматься в подъем «лесенкой» и «елочкой»;
  - участвовать в соревнованиях на 500-1000 метров;
  - знать правила по технике безопасности;
  - знать правила соревнований;
  - знать историю развития лыжного спорта.

## 2-й год обучения.

В результате изучения раздела «**Основы знаний о физической культуре**»

*обучающиеся научатся:*

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при травмах.

В результате изучения раздела «Гимнастика с элементами акробатики» обучающиеся **научатся:**

- строиться в шеренгу и колонну;
- выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 секунд на скорость;
- подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время,
- выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега,
- выполнять мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- выполнять переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату;
- прыгать со скакалкой и в скакалку;
- выполнять круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой.

обучающиеся **получат возможность научиться:**

- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» обучающиеся **научатся:**

- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта;
- выполнять челночный бег 3 x 10;
- выполнять беговую разминку;
- метанию как на дальность, так и на точность;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- метать гимнастическую палку ногой;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- пробегать 1 км.

обучающиеся **получат возможность научиться:**

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате изучения раздела «Кроссовая подготовка» обучающиеся **научатся:**

- технике бега в равномерном темпе до 6 минут;
- чередованию ходьбы с бегом;
- выполнять кросс до 800 м. (мальчики), до 500 м. (девочки);
- выполнять бег с преодолением препятствий.

обучающиеся **получат возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- развивать выносливость.

В результате изучения раздела «Подвижные игры»

*обучающиеся научатся:*

- усовершенствованию своих навыков в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы»,

*обучающиеся получат возможность научиться:*

- выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- технике ведения мяча правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

В результате изучения раздела «**Лыжная подготовка**»

*обучающиеся научатся:*

- пользоваться мазью для лыж;
- подъему «елочкой»;
- торможению боком;
- повороту на скорости;
- технике конькового хода;
- техники одновременно одношажного хода.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

- преодолению длинных дистанций;
- применению техники стартов;
- применению техники финиша.
- выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
- передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
- владеть переходом с одного хода на другой;
- спускаться на пологих склонах в низкой, основной и высокой стойках;
- выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
- участвовать на школьных соревнованиях;
- знать правила лыжных соревнований;
- знать о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
- знать об истории развития лыжного спорта, о достижениях олимпийцев-земляков по лыжным гонкам;
- знать спортивную терминологию.

### **3-й год обучения.**

В результате изучения раздела «**Основы знаний о физической культуре**»



*обучающиеся научатся:*

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания);
- вести дневник самоконтроля;
- рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств;
- объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом;

*обучающиеся получат возможность научиться:*

- объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения;
- объяснять правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;
- объяснять правила спортивной игры волейбол.

В результате изучения раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

*обучающиеся научатся:*

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги);
- выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, 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 (прямой и продольные);
- выполнять отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- запоминать временные отрезки;
- выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать и перелезать по гимнастической стенке;
- лазать по канату в три приема;
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине;
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке;
- выполнять вращение обруча.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика»

*обучающиеся научатся:*

- технике высокого старта;
- технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- пробегать дистанцию 30 м на время;
- выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;

- прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- 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.

В результате изучения раздела **«Кроссовая подготовка»**

*обучающиеся научатся:*

- технике бега в равномерном темпе до 7 минут;
- чередованию ходьбы и бега;
- выполнять кросс до 1 км.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- бегу с преодолением препятствий;
- упражнениям на развитие выносливости.

В результате изучения раздела **«Подвижные игры»**

*обучающиеся научатся:*

- играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- 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, стойке баскетболиста;
- ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.

В результате изучения раздела **«Лыжная подготовка»**

*обучающиеся научатся:*

- преодолению длинных дистанций;
- применению техники стартов;
- индивидуальных тактических действий в гонке.
- техники попеременного двушажного хода;
- ведения тактической гонки.
- передвигаться на лыжах попеременным двушажным и одновременным двушажным и одношажным ходами;
- владеть переходом с одного хода на другой;

- спускаться на пологих склонах в низкой, основной стойках, торможение «плугом»
- выполнять повороты на лыжах переступанием на месте и в движении, "упором";
- применению техники финиша.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

- участвовать на школьных соревнованиях;
- знать правила лыжных соревнований;
- знать о влиянии и условиях, правилах выполнения упражнений с лыжами и на лыжах;
- знать об истории развития лыжного спорта;
- знать спортивную терминологию.

#### 4-й год обучения.

В результате изучения раздела «**Основы знаний 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.

В результате изучения раздела «**Гимнастика с элементами акробатики**»

*выпускник научится:*

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя,
- выполнять различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами,
- выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост,
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи),
- выполнять опорный прыжок,
- проходить станции круговой тренировки,
- лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема,
- прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках,
- крутить обруч,

- напрыгивать на гимнастический мостик,
- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*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.

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика»

*выпускник научится:*

- пробегать 30 и 60 м на время;
- выполнять челночный бег;
- метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед;
- проходить полосу препятствий;
- бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 1000 м;
- передавать эстафетную палочку.

*выпускник получит возможность научиться:*

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

В результате изучения раздела «Кроссовая подготовка»

*обучающиеся научатся:*

- техники бега в равномерном темпе до 9 минут;
- чередованию ходьбы и бега;
- выполнять кросс до 1,5 км.

*выпускник получит возможность научиться:*

- бегу с преодолением препятствий;
- упражнениям на развитие выносливости.

В результате изучения раздела «Подвижные игры»

*обучающиеся научатся:*

- играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание

колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

*выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку;
- выполнять ведение мяча ногами и руками;
- выполнять прием мяча снизу и сверху;
- бить и бросать по воротам;
- бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.

В результате изучения раздела «**Лыжная подготовка**»

*выпускник научится:*

- индивидуальных тактических действий в гонке.
- техники попеременного двушажного хода;
- ведения тактической гонки;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходами;
- овладеть свободным стилем ходьбы;
- спускаться более с высоких склонов с поворотами;

*выпускник получит возможность научиться:*

- участвовать на школьных и районных соревнованиях;
- знать правила лыжных соревнований;
- знать истории развития лыжного спорта;
- знать спортивную терминологию.

#### **Раздел 4. Содержание учебного предмета, курса.**

##### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

**Из истории физической культуры.** История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

##### **Способы физкультурной деятельности.**

**Режим дня и личная гигиена.** Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

#### **Раздел «Гимнастика».**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

#### **Лёгкая атлетика.**

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

### **Лыжная подготовка.**

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

### **Подвижные и спортивные игры.**

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «брящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками»,

«вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

### **Раздел «Футбол» (спортивные игры).**

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

### **Раздел «Баскетбол» (спортивные игры).**

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

### **Плавание.**

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).



Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавами».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – городки, баскетбол, футбол.

## **Раздел 5. Тематическое планирование.**

### **1-й год (66 часов).**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, цикл. Тема.</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)</b>	<b>Контроль, практическая часть, проекты</b>
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	16	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых	

			<p>упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p>	
2.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	20	<p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	
3.	<b>Гимнастика.</b>	15	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических</p>	

			<p>комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p> <p><b>Самбо:</b></p> <p><b>Осваивать</b> приёмы страховки и само страховки в самбо</p> <p><b>Осваивать</b> технику борьбы самбо</p>	
4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	15	<p><b>Научатся:</b> правилам технике безопасности при занятиях на лыжах. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Передвижению на лыжах скользящим шагом. Повороту на месте. Правильной постановке рук и ног. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p>	
5.	<b>Плавание.</b>	8	<p><b>Уметь</b> самостоятельно выполнять на суше разминочные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> давать самооценку своим действиям в воде, самостоятельно</p>	

			<p>контролировать технику выполнения упражнений определенных программным материалом.</p> <p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.</p>	
--	--	--	--	--

2-й год (68 часов).

№ п/п	Раздел, цикл. Тема.	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Контроль, практическая часть, проекты
1.	Лёгкая атлетика.	17	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>	<p>Контроль бега 30 м.</p> <p>Контроль. Прыжок в длину с места.</p> <p>Контроль. Челночный бег 10х3.</p>
2.	Гимнастика.	15	<p><b>Уметь</b> работать с гимнастической стенкой.</p> <p><b>Уметь</b> работать с гимнастической скамьей.</p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать перекаты.</p>	<p>Тестирование: подъёма туловища за 60 секунд, сгибание-</p>

			<p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Самбо:</b></p> <p><b>Осваивать</b> приёмы страховки и само страховки в самбо</p> <p><b>Осваивать</b> технику борьбы самбо</p>	<p>разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе (лёжа/стоя).</p>
3.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	20	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Контроль. Ловля мяча двумя руками. Контроль. Техники ведения и ловли мяча в парах. Контроль техники броска мяча в цель. Итоговая контрольная работа.</p>
4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	16	<p><b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с палками и без.</p> <p><b>Уметь</b> выполнять спуски и подъемы на лыжах.</p> <p><b>Уметь</b> передвигаться свободным скользящим шагом.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать с партнерами по игре.</p> <p><b>Иметь</b> представление о зимних подвижных играх.</p>	<p>Контроль. Ступающий шаг. Контроль спуска в высокой и низкой стойке. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>

5.	<b>Плавание.</b>	8	<p><b>Уметь</b> самостоятельно выполнять на суше разминочные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> давать самооценку своим действиям в воде, самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений определенных программным материалом.</p> <p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.</p>	
----	------------------	---	---	--

**3-й год (68 часов).**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, цикл. Тема.</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).</b>	<b>Контроль, практическая часть, проекты.</b>
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	17	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Стартовая контрольная работа.</p> <p>Контроль. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Контроль. Челночный бег 10х3.</p>

			<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	
2.	<b>Гимнастика.</b>	15	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Самбо:</b></p> <p><b>Осваивать</b> приёмы страховки и само страховки в самбо</p> <p><b>Осваивать</b> технику борьбы самбо</p>	<p>Тестирование: подъёма туловища за 60 секунд, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе (лёжа/стоя). Прыжки через скакалку.</p>
3.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	20	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия,</p>	<p>Контроль. Ловля мяча двумя руками. Контроль. Совершенствование ведения мяча на месте и в шаге.</p>

			<p>составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p>	<p>Контроль. Ведение мяча в шаге и бегом с изменением направления.</p> <p>Контроль. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.</p> <p>Контроль. Техника броска мяча в цель.</p> <p>Итоговая контрольная работа.</p>
4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	16	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>Контроль. Повороты на месте и в движении.</p> <p>Контроль. Техника подъёма лесенкой и ёлочкой.</p> <p>Контроль. Торможение «плугом» и «упором».</p> <p>Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>
5.	<b>Плавание.</b>	8	<p><b>Уметь</b> самостоятельно выполнять на суше разминочные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> давать самооценку своим действиям в воде, самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений определенных программным материалом.</p> <p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная</p>	



			гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	
--	--	--	--	--

**4-й год (68 часов).**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, цикл. Тема.</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).</b>	<b>Контроль, практическая часть, проекты.</b>
1.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	17	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	Стартовая контрольная работа.

			<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
2.	<b>Гимнастика.</b>	15	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Самбо:</b>  <b>Осваивать</b> приёмы страховки и само страховки в самбо  <b>Осваивать</b> технику борьбы самбо</p>	Тестирование: подъёма туловища за 60 секунд, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от пола, подтягивание в висе (лёжа/стоя). Прыжки через скакалку.
3.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	20	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>	

			<p>изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p>
4.	<b>Лыжная подготовка.</b>	16	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
5.	<b>Плавание.</b>	8	<p><b>Уметь</b> самостоятельно выполнять на суше разминочные упражнения.</p> <p><b>Уметь</b> давать самооценку своим действиям в воде, самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений, определенных программным материалом.</p> <p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.</p>

**Раздел 6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	
<b>Книгопечатная продукция</b>	1. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2. В. И. Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов 3. Программа физического воспитания учащихся 1 класса/М.: «Просвещение» 2006 г.
<b>Учебно - практическое оборудование</b>	1. Скамейка гимнастическая жёсткая. 2. Комплект навесного оборудования ( мишени для метания). 3. Мячи: малый (мягкий), баскетбольные. 4. Скакалка детская. 5. Мат гимнастический. 6. Обруч пластиковый детский. 7. Флажки стартовые. 8. Лыжи детские (с креплениями и палками). 9. Аптечка. 10. Козёл гимнастический. 11. Стенка гимнастическая. 12. Гимнастический подкидной мостик. 13. Палка гимнастическая. 14. Кегли. 15. Стойка для прыжков в высоту.
<b>Технические средства обучения</b>	Ноутбук. Принтер. Фотоаппарат цифровой. Мультимедийный проектор. Экспозиционный экран Размер не менее 150 x 150 см

### **Раздел 7. Критерии и нормы оценивания.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** — выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** — ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** — учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** — выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Оценка «5»** — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценка «2»** — учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

МБОУ