

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты
«Ичӧт школа-челядьӧс 1 №-а видзанін» Воркута карса
муниципальной велӧдан учреждение

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного
методического объединения
Протокол от 30.08.2018 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ «Начальная школа –
детский сад № 1» г. Воркуты
от 31.08.2018 г. № 502./01-12

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»

уровень начального общего образования
срок реализации программы: 4 года

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии с Федеральным
государственным образовательным стандартом начального общего образования
(в действующей редакции)

Составитель:
Рыбина Людмила Юрьевна,
учитель

г. Воркута
2018 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции); с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15) (в действующей редакции).

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

Основной **целью** обучения физической культуре на уровне начального общего образования является: понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности

Основными **задачами** реализации образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» являются:

1) формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

Формой промежуточной аттестации является итоговые нормативы.

Учебный предмет «Физическая культура» включен в учебном плане в предметную область «Физическая культура». На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 99 часов в год, 3 часа в неделю в обязательной части учебного плана; во 2, 3, 4 классе – по 102 часа в год, по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени для изучения учебного предмета на уровне начального общего образования составляет 405 часов.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

В результате изучения предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

2.1. Личностные результаты освоения выпускниками начальной школы программы по учебному предмету «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия	
У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; - широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; - 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 оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; - способность к оценке своей учебной деятельности; - основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i> - <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i> - <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i> - <i>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</i> - <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i> - <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> - <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i>

<ul style="list-style-type: none"> - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; - установка на здоровый образ жизни; - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</i> - <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i> - <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i>
---	--

2.2. Метапредметные результаты освоения выпускниками начальной школы программы по учебному предмету «Физическая культура»

Регулятивные универсальные учебные действия	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i> - <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> - <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i> - <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> - <i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i> - <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i>

<p>результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранных языках.</p>	
<p>Познавательные универсальные учебные действия</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; - использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - строить сообщения в устной и письменной форме; - ориентироваться на разнообразие способов решения задач; - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - осуществлять синтез как составление целого из частей; - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объектах, 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков их синтеза; - устанавливать аналогии; - владеть рядом общих приёмов решения задач. 	
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> - <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> - <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> - <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> - <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</i> - <i>с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> - <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> - <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> - <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i>

2.3.Предметные результаты освоения выпускниками начальной школы программы по учебному предмету «Физическая культура»

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности; у

обучающихся будут сформированы навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных

<p>открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><i>показателей физического развития и физической подготовленности;</i> <i>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> <i>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости); - оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p><i>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> <i>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> <i>- играть в баскетбол, мини-футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i> <i>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> <i>- плавать, в том числе спортивными способами;</i> <i>- выполнять передвижения на лыжах.</i></p>

2.4. Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения учебных предметов на ступени начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, интерпретация и преобразование этих идей и информации. Учащиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования

утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного	
<ul style="list-style-type: none"> - находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; - определять тему и главную мысль текста; - делить тексты на смысловые части, составлять план текста; - вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; - сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака; - понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов); - понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; - понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и жанр, структуру, выразительные средства текста; - использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; - ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках. 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации; - работать с несколькими источниками информации; - сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.
Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации	
<ul style="list-style-type: none"> - пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; - соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; - формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, 	<ul style="list-style-type: none"> - делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования; - составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

<p>подтверждающие вывод;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; - составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос. 	
Работа с текстом: оценка информации	
<ul style="list-style-type: none"> - высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; - оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте; - на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; - участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>сопоставлять различные точки зрения;</i> - <i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i> - <i>в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</i>

2.5.Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Учащиеся познакомятся с различными средствами ИКТ, освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиа сообщения.

Выпускники научатся:

- оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности;
- определять возможные источники получения;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для

решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>- Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения.</p>	<p>- <i>Организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.</i></p>
Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	
<p>- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т.д.), сохранять полученную информацию;</p> <p>- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке;</p> <p>- набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;</p> <p>- рисовать изображения на графическом планшете;</p> <p>- сканировать рисунки и тексты.</p>	<p>- <i>Использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i></p>
Обработка и поиск информации	
<p>- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэшкарты);</p> <p>- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;</p> <p>- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;</p> <p>- редактировать цепочки экранов сообщения и содержащие экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей,</p>	<p>- <i>Грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.</i></p>

<p>включая редактирование текста, цепочек изображений, видео и аудиозаписей, фотоизображений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; - искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); - заполнять учебные базы данных. 	
Создание, представление и передача сообщений	
<ul style="list-style-type: none"> - создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их; - создавать сообщения в виде аудио и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; - готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; - создавать диаграммы, планы территории и пр.; - создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; - составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); - размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения; - пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах. 	<ul style="list-style-type: none"> - представлять данные; - создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».
Планирование деятельности, управление и организация	

<ul style="list-style-type: none"> - создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно - управляемых средах; - определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; - планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира. 	<ul style="list-style-type: none"> - проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы; - моделировать объекты и процессы реального мира.
---	---

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты боком.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой (маты).

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, с ускорением, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (на маты).

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(на теоретическом материале)

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию.

На материале спортивных игр:

футбол – удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола;

баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола,

волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Плавание. Техника безопасности на воде

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития первых соревнований.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение показателей осанки.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты боком.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой (маты).

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, с ускорением, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (на маты).

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. (на теоретическом материале)

Плавание. Техника безопасности на воде

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола,

баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола,

волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших упражнений на развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение показателей физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, перекаты боком.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой (маты).

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, с ускорением, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (на маты).

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. (на теоретическом материале)

Плавание. Техника безопасности на воде

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола;

баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола,

волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Выполнение закаливающих процедур, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке; перекаты боком.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой (маты).

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, с ускорением, из разных исходных положений; челночный бег, высокий

старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (на маты).

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. (на теоретическом материале)

Плавание. Техника безопасности на воде

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола,

баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола,

волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (1-4 классы)

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание через препятствия с опорой на руки; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Примечание:

Так как в Учреждении обучаются слабовидящие обучающиеся и дети с нарушением зрения, имеющие противопоказания и ограничения в физической нагрузке, некоторые упражнения из программы исключены. Это:

-из раздела «Гимнастика с основами акробатики» исключены темы: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, висы, спрыгивания и перепрыгивания, гимнастический мост, упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла;

- из раздела «Легкая атлетика» исключено: беговые упражнения с большой скоростью, прыжковые упражнения: в высоту, спрыгивание и запрыгивание;

- из раздела «Общеразвивающие упражнения» исключено: бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

В связи с отсутствием возможности проведения практических занятий в бассейне в теме «Плавание» проходит изучение теоретической части данного раздела.

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов	Виды учебной деятельности учащихся	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1 класс (99 часов)			
1	Знания о физической культуре.	<p>Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека</p> <p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов.</p> <p>Понимать значение физической подготовки в древних обществах;</p> <p>называть физические качества, необходимые охотнику;</p> <p>понимать важность физического воспитания в детском возрасте;</p> <p>Называть физические качества и знать их определение, способы их развития.</p>	4
2	Способы физкультурной деятельности.	<p>Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня</p> <p>Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур</p>	3
3	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	<p>Определять внешние признаки собственного недомогания.</p> <p>Знать правила подвижной игры и уметь организовать игру.</p>	2

	подготовленно стью		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений;</p> <p>Знать и выполнять предложенные комплексы упражнений.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;</p> <p>знать и выполнять основные правила чтения</p>	3
5	Легкая атлетика	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	23
6	Гимнастика с основами акробатики.	<p>Понимать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку;</p> <p>правильно выполнять основные строевые упражнения и команды. Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений; правильно выполнять основные положения рук, ног. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений; выполнять наклоны касаясь пола руками не сгибая ноги в коленях. Осваивать строевые упражнения; различать и выполнять строевые команды; внимательно слушать и выполнять команды учителя. Осваивать технику гимнастических упражнений; уметь и правильно выполнять лазание по гимнастической стенке и скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию со сверстниками в процессе выполнения упражнений; понимать и правильно выполнять упражнения. Выявлять ошибки при выполнении упражнений; соблюдать и</p>	30

		<p>правильно выполнять технику безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке; соблюдать и правильно выполнять технику безопасности при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений; осваивать технику гимнастических упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Понимать и правильно выполнять технику выполнения упражнений; проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку; описывать технику выполнения упоров, седов, правильно выполнять седы. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; соблюдать очередность в преодолении полосы препятствий. Знать последовательность упражнений в гимнастических комбинациях прикладного характера; соблюдать технику безопасности при передвижениях по наклонной гимнастической скамейке. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; следить за координацией движений при прыжках на скакалке.</p>	
7.	Лыжные гонки.	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий; уметь правильно подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой. Выявлять ошибки при выполнении упражнений на лыжах, понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке. Познакомиться с правилами переноски и надевания лыж; упражнениями на лыжах; уметь обращаться с креплением лыж. Описывать технику передвижения на лыжах; технику поворотов и передвижения на лыжах; знать технику поворотов переступанием, подъем «Лесенка» с опорой на палки, подъем «Елочка» с опорой на палки.</p>	3
8.	Подвижные и спортивные игры.	<p>Знать и уметь применять правила техники безопасности при проведении подвижных игр; соблюдать правила подвижных игр; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; уметь правильно ловить и передавать мяч. Осваивать универсальные умения ловкости во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание</p>	30

		подвижных игр; правильно ловить и передавать мяч на месте; соблюдать правила передачи мяча в пол прямыми руками. Осваивать судейство. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
9.	Плавание.	Знать и уметь рассказать технику безопасности во время плавания; знать и уметь определять способы плавания.	1
	ИТОГО:		99
2 класс (102 часов)			
1	Знания о физической культуре.	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня». Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка». Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 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.	5
2	Способы физкультурной деятельности.	Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,	3

		<p>равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>	
3	<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Выполнять организующие строевые команды и приёмы. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема). Выполнять игровые действия и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Выполнять эстетические красиво гимнастические и акробатические комбинации. Играть в баскетбол, футбол и пионербол (волейбол) по упрощенным правилам. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.</p>	2
4	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе</p>	3

		подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
5	Легкая атлетика	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений). Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	23
6	Гимнастика с основами акробатики.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий; различать и выполнять строевые приёмы и упражнения, команды; Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполнять команды учителя; знать повороты вправо, влево. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений и построениях; знать способы построений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы, передвижения в колонне по одному; знать способы передвижения. Осваивать технику выполнения упражнений на скамье, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ; составлять комбинации из разученных элементов. Соблюдать координацию. Описывать технику разучиваемых акробатических; упражнений; осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; соблюдать и правильно выполнять технику равновесия; правильно выполнять выпады и полушагаты; следить за правильной осанкой при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; соблюдать и правильно выполнять технику равновесия. Уметь правильно выполнять основные элементы перекатов; соблюдать технику преодоления препятствий, технику приземления на носочки, знать и правильно выполнять технику прыжков боком. Понимать назначение гимнастических снарядов; запоминать упражнения с гимнастической палкой. Правильно выполнять комплексы упражнений с гимнастической палкой.	29
7.	Лыжные гонки.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий по лыжной подготовке; осваивать и демонстрировать технику выполнения разучиваемых	6

		<p>упражнений; знать технику подъёма «лесенкой» и уметь показать. Освоить правила переноски и надевания лыж; описывать правила хранения лыж. Знать и демонстрировать технику выполнения разучиваемых упражнений; знать технику торможения «плугом» и уметь показать, как правильно выполнить торможение «плугом», Знать технику и рассказать о спуске с пологих склонов; знать способы спусков с пологих склонов. Уметь и правильно выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками и без палок. Выявлять ошибки при выполнении упражнений на лыжах, уметь анализировать и исправлять их; выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками и без палок, выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом, уметь описывать технику передвижения на лыжах.</p>	
8.	Подвижные и спортивные игры.	<p>Соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; понимать правила подвижных игр. Знать и выполнять правильно технику метания мяча в цель. Освоить упражнения с бросками мяча; выполнять правильно технику метания мяча по мишени. Освоить упражнения с ловлей и бросками мяча; взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений; соблюдать правила подвижных игр. Освоить упражнения с остановкой в шаге; с бросками мяча в кольцо. Выполнять правильно технику броска мяча в кольцо двумя руками сверху. Познакомиться с правилами игры в баскетбол; уметь и правильно выполнять передачи мяча ,следить за руками при передачи мяча.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; следить за техникой, чтобы мяч не поднимался выше пояса. нать и выполнять правильно технику стойки баскетболиста. Выполнять технически правильно двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; осваивать технические действия из спортивных игр; моделировать технические действия в игровой деятельности соблюдать правила игры. Выполнять правильно технику перекатов мяча; уметь выполнять удары по мячу тыльной стороной стопы.</p>	30
9.	Плавание.	<p>Знать технику безопасности во время плавания; знать и уметь описать способы плавания "Поплавок",</p>	1

		"Скольжение на груди", "Скольжение на спине".	
	ИТОГО:		102
3 класс (102 часов)			
1	Знания о физической культуре.	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня». Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка». Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 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.</p>	4
2	Способы физкультурной деятельности.	<p>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 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</p>	3

		развитию физических качеств. Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	
3	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Выполнять организующие строевые команды и приёмы. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема). Выполнять игровые действия и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Выполнять эстетические красиво гимнастические и акробатические комбинации. Играть в баскетбол, футбол и пионербол (волейбол) по упрощенным правилам. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4
5	Легкая атлетика	Знать основные фазы бега; понимать правила ТБ и руководствоваться правилами профилактики травматизма; знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь описывать технику выполнения ходьбы, бега; усвоить понятия «старт» и «финиш»; следить за правильным дыханием на короткие дистанции. Уметь	23

		<p>выявлять ошибки в технике ходьбы, бега; осваивать технику бега с ускорением. Знать и уметь выполнять технику бега с высоким подниманием бедра. Описывать и осваивать технику метания малого мяча; соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча; знать технику «высокого» старта, проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Знать и уметь применять технику «низкого» старта; осваивать технику бега различными способами; развивать координацию. Проявлять качества ловкости, скорости, координации при выполнении многоскоков. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при преодолении полосы препятствий; развивать координацию.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; соблюдать правила техники безопасности; развивать силовые способности.</p> <p>Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; развивать силовые способности. Уметь описать технику беговых упражнений; соблюдать правила при выполнении беговых упражнений; осваивать технику бега различными способами; уметь и следить за правильным дыханием.</p>	
6	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку; различать и уметь выполнять строевые команды и упражнения.</p> <p>Осваивать строевые упражнения; сваять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Правильно выполнять технику лазания по гимнастической стенке (обращать внимание на хват рук).Описывать технику выполнения лазания по канату; выявлять ошибки при выполнении лазания по канату; развивать силовые качества. Выполнять правильно - ползание по-пластунски; выявлять ошибки при выполнении ползания по-пластунски; развивать силовые качества. знать и соблюдать технику безопасности при перекатах Понимать назначение</p>	29

		гимнастических снарядов; запоминать упражнения с гимнастической палкой; знать и уметь составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой. Описывать технику бросков большого набивного мяча; осваивать технику бросков большого мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; развивать силовые способности.	
7.	Лыжные гонки.	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявлять и устранять ошибки. Уметь варьировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы; знать о необходимости соблюдать равновесие при скольжении на правой и левой ногах.	6
8.	Подвижные и спортивные игры.	Уметь описать варианты спортивных игр, понимать различия; освоить владение мячом; знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий спортивными играми; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений; оказывать помощь сверстникам; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; знать и правильно выполнять правильно прыжки и метания мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, оказывать помощь сверстникам; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; знать и соблюдать правила игры; освоить элементы игры в футбол. Правильно и технично выполнять удары по мячу; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, оказывать помощь сверстникам; координировать движения при ведении мяча «змейкой». Освоить элементы игры в баскетбол; ведение мяча в стойке баскетболиста; знать правила игры в баскетбол. Следить за техникой передачи мяча; передача мяча в стойке баскетболиста; осваивают правилами игры в баскетбол; взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения упражнений, оказывают помощь сверстникам. Следить за техникой броска мяча в кольцо Ведение мяча в стойке баскетболиста; осваивают правила игры в баскетбол.	30
9.	Плавание.	Знать технику безопасности во время плавания; уметь рассказать о правильном дыхании при плавании, знать способы плавания.	1
	ИТОГО:		102

4 класс (102 часов)

1	Знания о физической культуре.	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня». Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.</p> <p>Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка». Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.</p> <p>Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	4
2	Способы физкультурной деятельности.	<p>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 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</p>	3

		ушибах	
3	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Выполнять организующие строевые команды и приёмы. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема). Выполнять игровые действия и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Выполнять эстетические красиво гимнастические и акробатические комбинации. Играть в баскетбол, футбол и пионербол (волейбол) по упрощенным правилам. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4
5	Легкая атлетика	Осваивать технику бега различными способами; соблюдать правила дыхания при выполнении беговых упражнений; знать технику и выполнять правильно беговые упражнения. Знать и выполнять правильно бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени; осваивать технику бега различными способами; соблюдать технику бега разными способами (смотреть через левое плечо при беге спиной). Знать и уметь объяснить технику	23

		<p>«высокого старта»; знать фазы положения «высокий старт». Знать и уметь объяснить технику «низкого старта»; фазы положения «низкий старт».</p> <p>Осваивать технику бега различными способами Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности; знать и уметь правильно выполнять метание малого мяча на дальность. Уметь описывать технику метания малого мяча; осваивать технику метания малого мяча; соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; знать и уметь; правильно выполнять метание малого мяча на точность. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений; контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений; следить за правильными прыжками по разметкам. Знать и уметь правильно выполнять технику прыжков; соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений; следить за очередностью ног при прыжках через скакалку. Знать технику прыжка в длину с места; уметь объяснить и показать технику прыжка в длину с места; знать фазы прыжка в длину с места. Описывать и осваивать технику бросков большого набивного мяча; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; уметь корректировать и следить за правильными движениями рук при выполнении бросков.</p>	
б	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; различать и выполнять строевые упражнения и строевые приёмы. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Уметь корректировать выполнение упражнения (следить за положением спины (осанкой)). Уметь правильно выполнять лазание по канату; знать технику лазания по канату скрестным способом, знать технику лазания по канату свободным хватом, захватывающим способом. Знать и правильно выполнять технику «ползания по-пластунски»; знать и правильно выполнять технику «ползания по-пластунски» с подлезанием; знать и правильно выполнять технику упражнений в комплексе полосы препятствий.</p> <p>Знать и правильно выполнять комплексы упражнений с набивными мячам; уметь составлять комплексы упражнений с набивными мячами; уметь составлять комплексы упражнений с гантелями; правильно выполнять комплекс упражнений с гимнастическим</p>	29

		обручем; знать и правильно выполнять комплекс упражнений для мышечного корсета; уметь выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	
7.	Лыжные гонки.	Знать в теории и уметь рассказать технику подъема способом «полуелочка», «елочка»; освоить технику передвижения на лыжах, выявить и устранить ошибки; уметь подобрать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы; знать и соблюдать технику безопасности при спусках с горы. Знать технику поворота при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу; освоить технику выполнения упражнений на лыжах.	6
8.	Подвижные и спортивные игры.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на спортивных площадках; освоить правила игры в пионербол; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений, оказывать помощь; знать правила игры в пионербол. Знать правила игры в пионербол; волейбол; соблюдать правила техники безопасности при игре «Пляжный волейбол». Знать основные технические действия баскетбола и освоить технику работы рук при передаче мяча; освоить универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; выявлять ошибки при выполнении технических действий в игре баскетбол; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.; знать и правильно выполнять технику броска мяча в кольцо. Знать технику и следить за работой рук при броске мяча с отражением от щита, следить за правильной работой ног при остановке мяча; уметь проявлять качества ловкости, скорости, координации при выполнении игр; уметь правильно выполнять остановку мяча подошвой; уметь и следить за работой ног при ведении мяча «змейкой».	30
9.	Плавание.	Знать технику безопасности во время плавания; знать и различать способы плавания.	1
	ИТОГО:		102

Принято Педагогическим советом (протокол № 1 от 31.08.2018 г.)