ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5FB167D46C4D451C9A43E6E9D2D2560C
Владелец: Падерина Галина Анатольевна
Действителен: с 11.02.2022 до 07.05.2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 - 4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2) разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Минобразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;
4.ГБОУдля детей нуждающихся в длительном лечении «Далматовкая санаторная школа интернат»

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Основной образовательной программы начального общего образования ОУ;
- Примерных программ начального общего образования;
- авторской программы «Физической культуре 1-4 классы». Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИП К и ПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:
- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессо устойчивости ;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
«Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать

конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Специфика предмета коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Программа адаптирует, детализирует, раскрывает содержание стандарта, определяет корректирующую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития: мелкой моторики и пальцев рук; Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение мелкой моторики, движения рук и моторные компоненты речи.

«Физической культуре» состоит в том что система физического воспитания урочных формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение **следующих целей**:

- формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**: Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

– забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

– улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

– комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

– создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

– разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

– развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

– развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

– формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; – обогащение познавательной сферы;

– развитие коммуникативной инициативы и активности;

– построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. 3 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Описание места в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 306часов: 2класс - 102 часа, 3класс – 102 часа и 4 класс - 102 часа (2-4 классы - 34 учебные недели

Ценностные ориентиры содержания 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.

Формы организации учебной деятельности

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и являнии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность , необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

При осуществлении образовательной деятельности используются технологии и приемы: Здоровье -сберегающие, частично - поисковые, проектная, проблемно -поисковые, исследовательские, игровые, использование ИКТ.

В течение изучения предмета «Физическая культура» проводится текущий контроль, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и рабочей программой.

Формы и виды контроля:
- Фронтальный опрос
- Оценка техники выполнения движения
- Корректировка выполнения движения
- Контроль правильности исполнения движения
- Страховка

На четвертную промежуточную аттестацию выносятся уроки контроля правильности исполнения движения

Новизна данной программы заключается в том, что:

- конкретизированы планируемые результаты освоения предмета по окончанию каждого из классов;
- детализирование дидактических единиц содержания.

Из-за отсутствия материально технической базы по зимнему виду спорта лыжная подготовка не ведется – заменяется углубленным изучением спортивных и подвижных игр.

2 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм

Обучающийся получит возможность научиться:

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатия как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия*

Метопредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;

Обучающийся *получит возможность научиться:*

- *оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.*

– *самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.*

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

<u>Предметные результаты</u>*:*

Обучающийся научится

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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.

Обучающийся *получит возможность научиться:*

Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Измерять показатели физического развития (рост , масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных

занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Обучающийся научится:

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки , упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

Обучающийся получит возможность научиться:

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся научится:

Выполнять организующие строевые команды и приемы;

Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится:

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться :играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

3 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- адекватная позитивная самооценка;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
- знать основные морально-эстетические нормы;
- ориентироваться на выполнение моральных норм

Обучающийся получит возможность научиться:

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатия как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия*

Метопредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;

Обучающийся *получит возможность научиться:*

*- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении***.**

– *самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.*

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

<u>Познавательные УУД:</u>

Обучающийся научится:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

<u>Коммуникативные УУД:</u>

Обучающийся научится:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
- определять общую цель и пути её достижения;
- осуществлять взаимный контроль;

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
- поддерживать друг друга;
- следить за безопасностью друг друга;
- радоваться успехам одноклассников.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

<u>Предметные результаты</u>*:*

Обучающийся научится

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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.

Обучающийся *получит возможность научиться:*

Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

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

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Измерять показатели физического развития (рост , масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Обучающийся научится:

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки , упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

Обучающийся получит возможность научиться:

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся научится:

Выполнять организующие строевые команды и приемы;

Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится:

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться :играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура

4 класс

<u>Личностные результаты:</u>
Выпускник научится

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
- стремиться одержать победу в игре;
-адекватная позитивная самооценка;
- освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
- ориентироваться на выполнение моральных норм.
- внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
способность к самооценке;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;

Выпускник получит возможность научиться:
- 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;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;
положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
эмпатия как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

<u>Метапредметные результаты:</u>
<u>Регулятивные УУД:</u>
Выпускник научится

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
- проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
- определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
- сверять свои действия с эталоном или образцом;

Выпускник получит возможность научиться:

– *самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.*

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

<u>Познавательные УУД:</u>

Выпускник научится

- характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
-осуществление анализа действия учителя и сверстников;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
- соблюдение Т.Б.;
- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

<u>Коммуникативные УУД:</u>

Выпускник научится

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- понимать точку зрения другого;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

- *Выпускник получит возможность научиться:*

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

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

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

Раскрывать 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать

правила взаимодействия с игроками;

Измерять показатели физического развития (рост , масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах..

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Выпускник научится:

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки , упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

Выпускник получит возможность научиться:

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Гимнастика с основами акробатики

Выпускник научится

Выполнять организующие строевые команды и приемы;

Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Подвижные и спортивные игры

Выпускник научится

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Содержание учебного предмета

2 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурное -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно -оздоровительная деятельность[1].

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

---

[1]Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя

у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

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

Содержание учебного предмета

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурное -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно -оздоровительная деятельность[2].

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

---

[2]Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация . Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

4 класс
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурное- оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно -оздоровительная деятельность[3].

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

---

[3]Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание:малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на

гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тема	Количество часов				Воспитательные задачи
	Классы				
		2 класс	**3класс**	**4класс**	
Базовая часть		**102ч**	**102ч**	**102ч**	
Знания о физической культуре		**5ч**	**4ч**	**4ч**	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ		**27ч**	**27ч**	**20ч**	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занят физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощ при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовы способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спор - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплек «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**27ч**	**27ч**	**27ч**	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоени выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спор **- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийск физкультурно-спортивного**

					комплекса «Готов к труду и оборо (ГТО).
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		**43ч**	**51ч**	**51ч**	Знать терминологии игр и достижен российских спортсменов в различны игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении заняти и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящ упражнения, двигательные действия разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплек «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Общее количество часов		**102ч**	**102ч**	**102ч**	
ИТОГО	**306ч**				

Тематическое планирование
2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
		Знание о физической культуре (5 часов)	
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	*1*	*Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	*1*	*Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	*1*	*Раскрывать* связь физической культуры с общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	*1*	*Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	*1*	*Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
		Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)	
	Закаливание	*В процессе урока*	*Оценивать* своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		*Моделировать* комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Понятие длины и массы тела		*Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.

	Правильная осанка		*Контроль* правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	*В процессе урока*	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	***27***	
	Организующие команды и приемы		*Уметь:* выполнять строевые команды *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений *Различать и выполнять* строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	Акробатические упражнения		*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических
	Снарядная гимнастика		*Уметь:* лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. *Описывать* технику гимнастических упражнений на снарядах

			Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	Гимнастические упражнения прикладного характера		*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	***27***	
	Беговые упражнения		*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие

			препятствия. *Описывать* технику беговых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений *Осваивать технику бега различными способами* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
	Прыжковые упражнения		*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги *Осваивать* технику прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	Броски, метание		*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальностьс места из различных положении, метать в цель

			Описывать технику бросков и метаний Осваивать технику бросков бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний
	Подвижные и спортивные игры:	***43***	
	Подвижные игры		*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

Тематическое планирование
3 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
			Знание о физической культуре (4 часов)
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.		*Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.		*Пересказывать* тексты по истории физической культуры.
	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.		*Знать* символику и ритуал проведения Олимпийских игр
	Физическое развитие и		*Характеризовать* показатели физического развития

	физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств		*Характеризовать* показатели физической подготовки
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	*В процессе урока*	*Составлять* комплексы ОРУ
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		*Измерять* (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		*Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Физическое совершенствование (98 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	*В процессе урока*	*Осваивать* универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий
	Комплексы физических упражнений для		

	утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	***27***	
	Акробатические упражнения		*Уметь:* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений *Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	Снарядная гимнастика		
	Гимнастические		*Уметь:* лазать по гимнастической

	упражнения прикладного характера:		стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке *Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности *Выявлять* характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности *Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	***27***	
	Беговые упражнения		*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. *Описывать технику* беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. *Выявлять* характерные ошибки в технике беговых упражнений7*Осваивать технику бега различными способами.* *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых

			упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений *Знать* правила ТБ, понятие «короткая дистанция
	Прыжковые упражнения		*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги *Осваивать* технику прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений *Осваивать* универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений *Соблюдать* правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
	Броски, метания		*Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальностьс места из различных положении, метать в цель *Описывать* технику бросков и метаний *Осваивать* технику бросков бросков и метаний *Соблюдать* правила ТБ при выполнении бросков и метаний *Проявлять* качества силы, быстроты,

			выносливости и координации при выполнении бросков и метаний
	Подвижные и спортивные игры	***51***	
	Подвижные игры		*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием *Осваивать* универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр *Осваивать* двигательные действия составляющие содержание подвижных игр *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх *Моделировать* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры на основе баскетбола		*Уметь:* владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры		*Уметь:* перемещаться,владеть мячом в

	на основе волейбола		процессе подвижных игр *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр *Осваивать* технические действия из спортивных игр *Моделировать* технические действия в игровой деятельности *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Подвижные игры на основе футбола		
	Итого:	*102*	

•

Тематическое планирование
4 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.		***Определять*** **ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма** ***Определять*** **состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года**
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.		***Пересказывать*** **тексты по истории физической культуры.**
	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.		***Определять*** **значение олимпийских игр для современного человека.** ***Знать*** **достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта**
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		***Выявлять*** **характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.**

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	**В процессе урока**	***Знать*** **правила проведения тестов для измерения основных физических качеств**
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		***Измерять*** **(пальпаторно) ЧСС**
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		***Общаться и взаимодействовать*** **в игровой деятельности.** ***Организовывать и проводить*** **подвижные игры с элементами соревновательной деятельности**
	Игры и развлечения в зимнее время года.		
	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
Физическое совершенствование (98 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий.	**В процессе урока**	***Осваивать*** **универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.**
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,		

	физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	Профилактика утомления		
	Комплексы дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики	**20**	
	***Акробатические упражнения*:**		***Уметь:*** **выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации** ***Описывать*** **технику разучиваемых акробатических упражнений** ***Осваивать*** **технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций** ***Осваивать*** **универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений** ***Выявлять*** **характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений**

	Снарядная гимнастика		***Уметь:*** **лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине** ***Описывать*** **технику гимнастических упражнений** ***Осваивать*** **технику гимнастических упражнений** ***Осваивать*** **универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений** ***Выявлять*** **характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений** ***Проявлять*** **качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений**
	Гимнастические упражнения прикладного характера		***Уметь:*** **лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке** ***Описывать*** **технику гимнастических упражнений прикладной направленности** ***Осваивать*** **технику гимнастических упражнений прикладной направленности** ***Осваивать*** **универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности** ***Выявлять*** **характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности** ***Проявлять*** **качества силы,**

			координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика	**27**	
	Беговая подготовка		***Уметь:*** **правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(до 60 м),* равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.** ***Описывать технику*** **беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.** ***Выявлять*** **характерные ошибки в технике беговых упражнений** ***Осваивать технику бега различными способами*** ***Осваивать*** **универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений** ***Осваивать*** **универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений** ***Знать*** **правила ТБ, понятие «короткая дистанция».**
	Прыжковая подготовка		***Уметь:*** **правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги** ***Осваивать*** **технику прыжковых упражнений** ***Осваивать*** **универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений** ***Выявлять*** **характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений**

			Осваивать **универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений** ***Проявлять*** **качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений** ***Соблюдать*** **правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений**
	Броски, метания		***Уметь:*** **правильно выполнять основные** **движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений** ***Уметь:*** **правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальностьс места из различных положении, метать в цель** ***Описывать*** **технику бросков и метаний** ***Осваивать*** **технику бросков бросков и метаний** ***Соблюдать*** **правила ТБ при выполнении бросков и метаний** ***Проявлять*** **качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний**
	Подвижные и спортивные игры	**51**	
	Подвижные игры		***Уметь:*** **играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием** ***Осваивать*** **универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр** ***Излагать*** **правила и условия проведения подвижных игр** ***Осваивать*** **двигательные действия составляющие содержание подвижных игр**

			Взаимодействовать **в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх** ***Моделировать*** **технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач** ***Принимать*** **адекватные решения в условиях игровой деятельности** ***Осваивать*** **универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности**
	Подвижные игры на основе баскетбола		***Уметь:*** **владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр** ***Описывать*** **разучиваемые технические действия из спортивных игр** ***Осваивать*** **технические действия из спортивных игр** ***Моделировать*** **технические действия в игровой деятельности** ***Взаимодействовать*** **в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр** ***Осваивать*** **универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности**
	Подвижные игры на основе волейбола		***Уметь:*** **перемещаться,владеть мячом в процессе подвижных игр** ***Описывать*** **разучиваемые технические действия из спортивных игр** ***Осваивать*** **технические действия из спортивных игр** ***Моделировать*** **технические действия в игровой деятельности** ***Взаимодействовать*** **в парах и группах при выполнении технических действий из**

			спортивных игр ***Осваивать*** **универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности**
	Подвижные игры на основе футбола		***Уметь:*** **владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр** ***Описывать*** **разучиваемые технические действия из спортивных игр** ***Осваивать*** **технические действия из спортивных игр** ***Моделировать*** **технические действия в игровой деятельности** ***Взаимодействовать*** **в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр** ***Осваивать*** **универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности**
	Итого:	**102**	

•

Материально-техническое обеспечение кабинета

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	**Стандарт начального общего образования по физической культуре**
1.2.	**Матвеев А. П. Учебники для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.**
1.3.	**Рабочая программа по физической культуре**
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1.	**Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**
2.3.	**Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс,**

	Москва «Вако» 2006
3.	Технические средства обучения
3.1.	**Персональный компьютер**
4.	Учебно-практическое оборудование
4.1.	**Бревно гимнастическое напольное**
4.2.	**Козел гимнастический**
4.3.	**Канат для лазанья**
4.4.	**Перекладина гимнастическая (пристеночная)**
4.5.	**Стенка гимнастическая**
4.6.	**Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)**
4.8.	**Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные**
4.9.	**Палка гимнастическая**