

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
А.Л. Созина /Созина А.Л./
Протокол заседания ШМО
№ 1
от «30» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МАОУ СОШ №16
М.В. Зайдулина /Зайдулина М.В./
«1» сентября 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №16
О.В. Кнор /Кнор О.В./
Приказ № 244-9
от «02» сентября 2021 г.



Приложение к образовательной программе
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
на уровне начального общего образования
на 2021/2022 учебный год

Разработчик программы:
Цой А. И., учитель первой КК

ГО Карпинск, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- требованиями Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего образования;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (протокол решения федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

- Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ СОШ № 16 г. Карпинска;

- Уставом МАОУ СОШ №16 г. Карпинска;
- Локальными актами образовательной организации, в т. ч. о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, которые школа готовит по требованиям [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации» ([ч. 2 ст. 30](#));
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

В основу данной программы положен системно-деятельностный подход к образованию, направленный воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;

переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на результаты образования как системообразующий

компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательных отношений в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного и среднего общего образования;

разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

гарантированность достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Системно-деятельностный подход предполагает:

- ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- обеспечение преемственности дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и профессионального образования;

- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности, и детей с ОВЗ), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

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

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, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

- 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- 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 принципов «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 межпредметных связей, ориентирующих 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" и объем учебного времени

Нормативный срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" на этапе начального общего образования составляет четыре года, 405 ч.

Продолжительность учебного года: I класс - 33 учебных недели, II - IV классы - не менее 34 учебных недель.

Формы реализации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии деятельностного типа, взаимно дополняющие друг друга.

На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команды, указания, методпроблемного обучения);
- наглядные (показ, наглядные пособия);
- практического упражнения (целостный метод, расчлененноеупражнение, игровой метод, соревновательный метод).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану на изучение курса "Физическая культура" в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю.

Продолжительность урока для I класса - 35 минут (1 и 2 четверть), далее – 40 минут; для II - IV классов - 40 минут.

Содержание курса «Физическая культура» позволяет осуществлять его связь с другими предметами, изучаемыми в начальной школе – русский язык, математика, окружающий мир, трудовое обучение.

Это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения и навыки, приобретаемые на уроках физкультуры, уточнять и совершенствовать их в ходе практических работ, выполняемых на уроках по другим учебным предметам.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты освоения программы:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в

устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения программы:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2) раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

3) ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,

выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

4) характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

5) *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

6) *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:

7) отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

9) измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

10) *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за*

динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

11) целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

12) выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

13) выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

14) выполнять организующие строевые команды и приемы;

15) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

16) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

17) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Выпускник получит возможность научиться:

19) *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

20) *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

21) *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

22) *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

23) *плавать, в том числе спортивными способами;*

24) *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

– *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/неуспешности учебной деятельности;*

– *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

– *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

– *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

2. Метапредметные результаты

Регулятивные

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

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.

Коммуникативные

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнёра;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- *находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;*
- *определять тему и главную мысль текста;*
- *делить тексты на смысловые части, составлять план текста;*

- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Формирование ИКТ- компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини- зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш- карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

- собирать числовые данные в естественно- научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*

– *моделировать объекты и процессы реального мира.*

3. Предметные результаты

1 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2) раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

1) выполнять организующие строевые команды и приёмы;
2) выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты);
3) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
4) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

2) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

3) выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2) раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

3) ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

Обучающийся получит возможность научиться:

1) выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

2) характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

1) отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

2) организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

3) измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

1) выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

2) выполнять организующие строевые команды и приёмы;

3) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

4) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

2) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

3) играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

4) выполнять передвижения на лыжах

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2) раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

3) ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

4) характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

1) выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

2) характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

1) отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

3) измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 1) выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- 2) выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 3) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- 4) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- 5) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- 6) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 1) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- 2) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- 3) играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- 4) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- 5)
- 6) выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- 1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на

свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

2) раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

3) ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

4) характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

1) выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

1) отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

3) измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие,

гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2) целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

3) выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

1) выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

2) выполнять организующие строевые команды и приёмы;

3) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

4) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

5) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

1) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- 2) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- 3) играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- 4) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- 5) выполнять передвижения на лыжах.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, 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 асимметричными 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание 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 поочередно 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 поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 Класс

№	Тема	КОЛ-ВО часов (99)
1.	<p>Физическая культура. <u>Знания о физической культуре.</u> Физическая культура. 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.</p> <p>Основные виды деятельности: Раскрытие понятия «физическая культура». Характеристика основных форм занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы). Раскрытие положительного влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказ об основных способах передвижения древних людей, объяснение значения бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Название видов спорта, входящих в школьную программу. Определение видов спорта по характерным для них техническим действиям. Название основных способов передвижения животных. Определение с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Нахождение общих отличительных признаков в передвижениях человека и животных. Объяснение на примерах важности бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>	3
2.	<p><u>Способы физкультурной деятельности.</u> 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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Основные виды деятельности:</p>	4

	<p>Рассказ о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p>Объяснение пользы подвижных игр.</p> <p>Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбор для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределение на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрытие значения режима дня для жизни человека.</p> <p>Выделение основных дел, определение их последовательности и время выполнения в течение дня.</p> <p>Составление индивидуального режима дня, пользуясь образцом.</p> <p>Раскрытие значения утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека.</p> <p>Название основных частей тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p>Название упражнений, входящих в комплекс утренней зарядки.</p> <p>Выполнение упражнений утренней зарядки.</p> <p>Рассказ о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм.</p> <p>Выполнение упражнений, входящих в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказ о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определение осанки как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p>Название основных признаков правильной, неправильной осанки.</p> <p>Название физических упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Определение назначения каждой группы упражнений.</p> <p>Название правил выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрирование правильного выполнения упражнений для формирования осанки.</p>	
3.	<p><u>Физическое совершенствование.</u></p>	92
	<p>Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Демонстрирование техники выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их действия.</p> <p>Выполнение комплексов утренней зарядки.</p> <p>Соблюдение последовательности выполнения упражнений и заданной дозировки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p>Выполнение упражнений, входящих в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p>	(3)

	<p>Соблюдение последовательности в их выполнении и заданной дозировки.</p>	
	<p>Спортивно - оздоровительная деятельность. 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; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастическая комбинация. 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.</p> <p>Основные виды деятельности: Выполнение организующих команд по распоряжению учителя. Соблюдение дисциплины и четкого взаимодействия с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.). Название основных видов стоек, упоров, седов и др. Демонстрирование техники выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнение фрагментов акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью). Выполнение акробатических комбинаций из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрирование техники выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрирование техники упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенное преодоление полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>	(16)
	<p>Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Основные виды деятельности: Демонстрирование техники выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнение разученных беговых упражнений в игровой и соревновательной деятельности.</p>	(20)

	Демонстрирование техники выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	
	<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски.</p> <p>Основные виды деятельности: Демонстрирование основной стойки лыжника. Демонстрирование техники выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрирование техники выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>	(14)
	<p>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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передачи и ловля мяча. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Основные виды деятельности: Участие в подвижных играх. Проявление интереса и желания демонстрирования своих физических возможностей и способностей, техники выполнения освоенных двигательных действий. Проявление находчивости в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявление доброжелательности, сдержанности и уважения к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявление положительных качеств личности в процессе игровой деятельности. Демонстрирование разученных технических приёмов игры в футбол. Выполнение разученных технических приёмов игры в футбол в стандартных и вариативных условиях. Характеристика и демонстрирование приёмов игры в баскетбол. Выполнение разученных технических приёмов игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях. Заинтересованность культурой своего народа, бережное отношение к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принятие активного участия в национальных играх, включение в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>	(25)
	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.	(8)

	<p>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. 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.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.</p>	
	<p>На материале лёгкой атлетики.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см).</p>	(4)
	<p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p>Основные виды деятельности: Выполнение в домашних условиях общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Воспроизведение требуемой дозировки физической нагрузки. Демонстрирование прироста результатов в показателях развития основных</p>	(2)

2 Класс

№	Тема	КОЛ-ВО часов-102
1	Физическая культура. <u>Знания о физической культуре.</u>	(4)

	<p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Название характерных признаков соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т.п.).</p> <p>Раскрытие назначения первых соревнований у древних людей.</p> <p>Характеризование роли и значения соревнований и воспитания будущих охотников и воинов.</p> <p>Объяснение цели и значения упражнений с мячом.</p> <p>Приведение примеров современных спортивных игр с мячом.</p> <p>Пересказывание текстов о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Название правил проведения Олимпийских игр.</p> <p>Характеризование современных Олимпийских игр как крупнымеждународные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>	
2	<p><u>Способы физкультурной деятельности.</u></p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Характеристика основных физических качеств; силы, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Раскрытие роли и значения подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p>Характеристика возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т.п.</p> <p>Использование подвижных игр для развития основных физических качеств.</p> <p>Моделирование игровых ситуаций.</p> <p>Регулирование эмоций и управление ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	(6)

	<p>Воспитание смелости, воли, решительности, активности и инициативности при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Изложение правил игры и особенности их организации.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для укрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Активное использование подвижных игр для закрепления технических действий и приемов игры в футбол.</p> <p>Характеристика закаливания как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p> <p>Название основных способов закаливания водой.</p> <p>Изложение правил закаливания обтиранием.</p> <p>Выполнение обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p> <p>Характеристика физических упражнений как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определенной целью.</p> <p>Сравнение физических упражнений с естественными движениями и передвижениями, нахождение общего и различного.</p> <p>Рассказ о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку разными способами.</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений комплекса утренней зарядки.</p> <p>Определение физического развития как процесса взросления человека.</p> <p>Название основных показателей физического развития.</p> <p>Измерение показателей физического развития самостоятельно или с помощью партнера, родителей.</p> <p>Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Определение связи развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p>Характеристика силы как физическое качество человека.</p> <p>Определение зависимости проявления силы от способности мышц максимального напряжения.</p> <p>Выделение упражнений для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей упражнений для развития силы и демонстрирование их выполнения.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений для проверки силы.</p> <p>Характеристика быстроты как физического качества человека.</p> <p>Определение зависимости проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p>Выделение упражнений на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеристика и демонстрирование особенностей выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p>Характеристика выносливости как физического качества человека.</p>	
--	--	--

	<p>Определение зависимости выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p>Выделение упражнений для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрацию их выполнения.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений для проверки выносливости.</p> <p>Характеристика гибкости как физического качества человека.</p> <p>Определение зависимости проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p>Выделение упражнений для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрацию их выполнения.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений для проверки гибкости.</p> <p>Характеристика равновесия как физического качества человека.</p> <p>Определение зависимости равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p>Выделение упражнений для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеристика особенностей выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрацию их выполнения.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений для проверки равновесия.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр со сверстниками на досуге.</p> <p>Общение и взаимодействие в процессе подвижных игр.</p> <p>Составление комплекса утренней зарядки по образцу.</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений комплекса утренней зарядки.</p>	
3	<u>Физическое совершенствование.</u>	92
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Определение для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p>Название последовательности выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельное составление комплекса утренней зарядки.</p> <p>Демонстрация бросков малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p>Проявление интереса к выполнению домашних заданий.</p> <p>Правильная организация места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p>Разучивание подвижных игр с мячом.</p> <p>Общение и взаимодействие в процессе подвижных игр.</p> <p>Выполнение упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Соблюдение последовательности и дозировки включаемых в комплексы упражнений.</p>	(3)

	Подбор упражнений и составление комплекса упражнений зарядки.	
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Фрагмент гимнастической комбинации. 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.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Выполнение организующих команд по распоряжению учителя.</p> <p>Соблюдение дисциплины и четкого взаимодействия с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнение ранее изученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.</p> <p>Выполнение разученных упражнений в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Демонстрирование техники разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Выполнение ранее разученных передвижений по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Демонстрирование техники лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнение ранее разученных упражнений по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрирование техники выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p>Преодоление полосы препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p>	(16)

	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Совершенствование техники выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.</p> <p>Выполнение бега с последующим ускорением на дистанцию 10-12 м.</p> <p>Выполнение челночного бега 3x10 м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p>Совершенствование техники выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>Демонстрирование техники броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p>Демонстрирование техники броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на максимально возможный результат.</p>	(23)
	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Передвижение на лыжах; спуски, подъёмы.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Характеризование техники скользящего хода и демонстрирование её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Демонстрирование техники спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p>Выполнение торможения способом на правый и левый бок при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнение торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Выполнение подъёма на лыжах способом «лесенка».</p>	(14)
	<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	22

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Основные виды деятельности:

Демонстрирование техники физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.

Моделирование игровых ситуаций.

Регулирование эмоций и управление ими в процессе игровой деятельности.

Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрирование техники удара внутренней стороной стопы («щечкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся условиях.

Совершенствование техники выполнения ударов внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передача мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.

Характеризование и **демонстрирование** техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Демонстрирование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Демонстрирование техники ловли и передачи мяча двумя руками снизу от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение специальных передвижений баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнение техники остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнение ведения мяча, стоя на месте; выполнение ведения мяча с продвижением шагом вперед.

Демонстрирование техники выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.

Демонстрирование техники выполнения прямой подачи снизу, сбоку.

Проявление интереса к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.

Проявление интереса к национальным видам спорта, активное включение в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.

Выполнение соревновательных упражнений из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.

	<p>Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</p> <p>Развитие координации: 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. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: 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.</p>	(8)
	<p>На материале лёгкой атлетики.</p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</p> <p>Развитие быстроты: повторное челночный бег; бег с горки в максимальном темпе.</p> <p>Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p> <p>Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.</p>	(4)
	<p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.</p> <p>Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Выполнение гимнастических упражнений для развития основных физических качеств и использование их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнение упражнений лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использование их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрирование повышения результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>	(2)

3 Класс

№	Тема	Кол-во часов (102)

1.	<p>Физическая культура. Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные виды деятельности: Пересказ текста по истории развития физической культуры. Объяснение связи физической культуры с традициями и обычаями народа. Приведение примеров трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. Характеризование комплекса как упражнения, которые выполняют последовательно. Приведение примеров комплексов упражнений и определение их направленности.</p>	4
2	<p>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. Основные виды деятельности: Определение связи повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерение величины пульса в покое и после физической нагрузки. Нахождение разницы в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснение правил закаливания способом «обливание». Объяснение правил закаливания принятием душа. Выполнение требований безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>	6
3	<p>Физическое совершенствование.</p>	92
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	(16)

	<p>лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Рассказ об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрирование техники выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрирование техники выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрирование техники прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p>Демонстрирование техники чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Характеризование дозировки и последовательности упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц рук и спины</p> <p>Демонстрирование техники лазанья по канату в три и два приема.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники передвижения по гимнастическому бревну разными способами и техники поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p>Преодоление полосы препятствий, составленных из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>	
	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Совершенствование ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>	(23)

	<p>Составление правил простейших соревнований по образцу. Организация и проведение соревнований по составленным образцам.</p>	
	<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Основные виды деятельности: Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдение этих правил при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовки. Демонстрирование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). Демонстрирование техники подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрирование техники выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описание техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрирование чередования попеременного двухшажного и одновременного двухшажного хода в процессе учебной деятельности. Демонстрирование техники поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрирование техники поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определение скорости передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждение об изменениях физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовки.</p>	(14)
	<p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Основные виды деятельности: Характеризование положительных влияний занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др. Излагать правила поведения в бассейне и четкое их соблюдение на занятиях плаванием. Выполнение основных способов вхождения в воду. Выполнение упражнений: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела». Выполнение скольжения на груди после отталкивания от стенки бассейна. Включение работы ног во время скольжения на груди. Проплывать учебную дистанцию лежа на груди, работая только ногами держась за плавательную доску. Подключение работы рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами.</p>	(3)

	<p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проплыть учебную дистанцию кролем на груди.</p>	
	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Рассказ об истории возникновения и развития игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описание техники ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Демонстрирование техники ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрирование техники ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга.</p> <p>Демонстрирование техники ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения переставным шагом.</p> <p>Характеризование и демонстрирование техники броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м.</p> <p>Развитие мышц рук с помощью упражнений с набивными мячами.</p> <p>Развитие мышц ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением.</p> <p>Овладение правилами организации и проведения подвижных игр, подготовка мест занятий с учетом правил техники безопасности.</p> <p>Регулирование эмоциями и управление ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитание смелости, воли, решительности, активности инициативности.</p> <p>Проявление этих качеств, при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказ об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в волейбол.</p>	(21)

	<p>Описание техники прямой нижней подачи и демонстрацию ее в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описание техники приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрацию этих технических действий в условиях учебной деятельности.</p> <p>Развитие пальцев рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым мячом.</p> <p>Развитие мышц рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p>Развитие мышц ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.</p> <p>Овладение правилами организации и проведения подвижных игр, подготовка мест занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулирование эмоций и управление ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитание смелости, воли, решительности, активности и инициативности; проявление этих качеств при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказ об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p>Изложение общих правил игры в футбол.</p> <p>Выполнение ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передача мяча партнёру и остановка катящегося мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнение специальных передвижений в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Овладение правилами организации и проведения подвижных игр, подготовка мест занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулирование эмоций и управление ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитание смелости, воли, решительности, активности и инициативности. Проявление этих качеств при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Изучение культуры своего народа, бережное отношение к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Заинтересованность национальными видами спорта, активное участие в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p>Овладение техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p>Участие в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p>	
--	---	--

	<p>Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: 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). Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Формирование осанки: 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. Развитие силовых способностей: 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.</p>	(8)
	<p>На материале лёгкой атлетики Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: 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.</p>	(4)
	<p>На материале лыжных гонок Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</p>	(2)
	<p>На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Основные виды деятельности: Выполнение гимнастических упражнений для развития основных физических качеств и использование их самостоятельных домашних занятиях. Выполнение легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств и использование их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнение упражнений лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использование их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрирование повышения результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>	(1)

№	Темы	Кол-во часов (102)
1.	<p>Физическая культура. <u>Знания о физической культуре.</u> Из истории физической культуры. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Основные виды деятельности: Приведение примеров из истории спортивных состязаний народов России. Раскрытие роли и значения занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризование роли знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов и др.) Объяснение зависимости между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. Приведение примеров, раскрывающих связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризование основных способов изменения нагрузки, приведение примеров изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризование зависимости между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризование зависимости между временем отдыха и началом выполнения следующей нагрузки. Характеризование основных причин возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Изложение правил предупреждения травматизма и использование их на уроках физической культуры, а так же при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризование основных травм и причин их появления. Демонстрирование отдельных способов и приёмов оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. Проведение закаливающих процедур с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p>	4

	Выполнение правил закаливающих процедур и соблюдение мер безопасности во время их проведения.	
2.	<p><u>Способы физической деятельности.</u></p> <p>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.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Характеризование наблюдения как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выявление возможных отставаний в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Выполнение тестовых процедур для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Ведение записи наблюдения индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p>Выявление отстающих от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	6
3.	<u>Физическое совершенствование</u>	92
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Демонстрирование техники упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрытие понятия «акробатическая комбинация».</p> <p>Характеризование основных правил самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники акробатических комбинаций.</p>	(16)

	<p>Описание техники и последовательности упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Демонстрирование их выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Демонстрирование техники выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описание техники перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрирование её выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описание техники переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрирование её выполнения в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p>Описание техники гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрирование её выполнения.</p>	
	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Совершенствование высокого старта в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Описание техники низкого старта.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для самостоятельного освоения низкого старта.</p> <p>Демонстрирование техники выполнения низкого старта по команде стартера.</p> <p>Выполнение стартового ускорения из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнение финиширования в беге на спринтерские дистанции (30-60 м).</p> <p>Описание техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p>	23
	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Выполнение торможения плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.</p>	14

	<p>Выполнение поворотов переступанием во время спусков с пологого склона.</p> <p>Выполнение спусков с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрирование техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).</p> <p>Описание техники передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для её самостоятельного освоения.</p> <p>Демонстрирование техники передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Демонстрирование техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p>	
	<p>Плавание.</p> <p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Описание техники плавания способом «кроль на спине».</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для самостоятельного ее освоения.</p> <p>Демонстрирование техники плавания способом «кроль на спине».</p> <p>Включение подвижных игр в организацию и проведение активного отдыха и досуга</p>	3
	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Выполнение правил игры.</p> <p>Управление эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрирование сдержанности и терпимости к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками.</p> <p>Проявление активности и творчества в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>	21

	<p>Включение подвижных игр в организацию проведения активного отдыха и досуга.</p> <p>Подготовка площадок для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> <p>Выполнение технических приёмов игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организация игры в футбол, игра по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнение технических приёмов игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организация игры в баскетбол, игра по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнение технических приёмов игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организация игры в волейбол, игра по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Рассказ содержания национальных подвижных игр, культурных особенностей своего народа, его традиций и обрядов.</p> <p>Организация и принятие участия в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Активное участие в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p>	
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: 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.</p> <p>Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.</p>	8
	<p>На материале лёгкой атлетики</p> <p>Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: 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.</p>	4
	<p>На материале лыжных гонок</p>	2

	<p>Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</p>	
	<p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Использование гимнастических упражнений в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости, координации движений.</p> <p>Демонстрирование развития силы в контрольных упражнениях.</p> <p>Демонстрирование развития координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p>Использование легкоатлетических упражнений в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Демонстрирование развития быстроты в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрирование развития выносливости в контрольном упражнении.</p> <p>Демонстрирование развития скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p> <p>Использование упражнений лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Развитие с их помощью выносливости.</p> <p>Демонстрирование развития выносливости в контрольном упражнении.</p>	(1)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575797

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен с 17.06.2021 по 17.06.2022