

Приложение  
к Образовательной программе НОО ФГОС

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ №185 от 31.08.2018 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Никольская основная общеобразовательная школа № 9»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 - 4 классы**

Программу составили  
учителя начальных классов:  
Трубочкина Е.Г.,  
Ортякова Е. И.,  
Чешегрова Л. И.,  
Халиева П. А.

2018 г.

## 1. Планируемые результаты изучения учебного курса

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО, утвержденного приказом

Министерства образования РФ от 6 октября 2009г №373, примерной учебной программы по предмету «Физическая культура», основной общеобразовательной программы начального общего образования (приказ №96.1 от 20.07.11г), планируемых результатов освоения начального общего образования, концепции системы «Перспективная начальная школа», а так же авторской программы по физической культуре А.В.Шишкиной. «Программа по учебным предметам. Физическая культура 1-4 класс» -М., Академкнига/Учебник,2015.В результате изучения курса физической культуры по данной программе у обучающихся будут сформированы (предметные) знания, умения, навыки представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

*Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»* отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании. Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности. Таким образом, в физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств.

Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметными результатами освоения предмета «Физическая культура являются:*

### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

### **Познавательные**

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;

### **Коммуникативные**

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

#### ***Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» отражают:***

- 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, трудовой деятельности и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта. Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач.

#### ***Выпускник начальной школы должен уметь:***

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- проводить самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, оценивать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

Содержательные блоки	Характеристика основного содержания
<p>Содержание раздела теоретической подготовки включает 5 содержательных блоков:</p> <p><b>1 блок.</b></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий</p>	<p>Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.</p> <p><b>1 блок.</b></p> <p><b>1 класс.</b> Урок физической культуры: строевые, легкоатлетические и гимнастические упражнения. Особенности спортивной формы для уроков в зале и на улице, в тёплое и холодное время года. Подвижные игры и эстафеты. Передвижение на лыжах. Понятие о нормативах по физической культуре. Физические качества: развитие выносливости.</p>

<p>физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><b>2 блок.</b> Здоровый образ жизни.</p> <p><b>3 блок.</b> Начальные основы анатомии человека.</p> <p><b>4 блок.</b> Спорт.</p> <p><b>5 блок.</b> История физической культуры и Олимпийское образование.</p>	<p><b>2 класс.</b> Урок физической культуры: подготовительная часть урока. Основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям. Встречные эстафеты, командные игры на примере пионербола. Роль капитана команды. Основные гимнастические снаряды и упражнения. Повороты и спуски на лыжах. Спортивный инвентарь и правила выбора лыжного инвентаря, спортивной обуви. Физические качества. Развитие координационных способностей и гибкости.</p> <p><b>3 класс.</b> Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Обучение технике катания на коньках и классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.</p> <p><b>4 класс.</b> Легкая атлетика: техника передачи эстафетной палочки. Коньковый ход в лыжных гонках. Роль физической подготовки в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила</p> <p><b>Силловые упражнения:</b> сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.</p> <p><b>2 блок.</b></p> <p><b>1 класс.</b> Основы здорового образа жизни, режима дня, рационального питания и здорового сна. Комплексы утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика для глаз. Аспекты правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.</p> <p><b>2 класс.</b> Особенности режима дня. Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики. Продолжение изучения основ рационального питания. Питьевой режим.</p> <p><b>3 класс.</b> Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения 16 для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.</p> <p><b>4 класс.</b> Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз: расширение набора упражнений. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.</p> <p><b>3 блок.</b></p> <p><b>1 класс.</b> Сердечнососудистая и дыхательная системы, Опорно-двигательный аппарат.</p> <p><b>2 класс.</b> Физическое развитие: рост и вес. Способы их измерения.</p> <p><b>3 класс.</b> Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.</p> <p><b>4 класс.</b> Нервная система. Измерение частоты сердечных сокращений. Рост и вес: способы регулирования. Приёмы первой помощи при травмах.</p> <p><b>4 блок.</b></p> <p><b>1 класс.</b> Командные спортивные игры. Виды спорта, подходящие для начала занятий в возрасте 6-8 лет: спортивная гимнастика, настольный теннис, теннис, плавание, футбол.</p> <p><b>2 класс.</b> Легкая атлетика: метания мяча, метание диска и копья. Футбол: основные правила и приёмы игры. Виды спорта, подходящие для возраста 8- 9 лет: лыжные гонки, горнолыжный спорт, баскетбол, спортивное ориентирование, бадминтон, легкая атлетика.</p>
--	--

**3 класс.** Спортивные эстафеты. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт.

**4 класс.** Дисциплины лёгкой атлетики: барьерный бег, бег с препятствиями и легкоатлетические многоборья. Представление видов спорта, которыми можно заниматься с 10-11 лет: баскетбол, городки: правила и приёмы игр.

**5 блок.**

**1 класс.** История физической культуры: её зарождение и значение для древних людей.

**2 класс.** Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метания диска и копья в древности.

**3 класс.** История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр  
Программа и талисманы Олимпийских игр.

**4 класс.** История Олимпийских игр Древней Греции. Игры народов мира.

Содержание раздела физической подготовки включает освоение и совершенствование разных способов передвижения человека; использование широкого спектра физических упражнений разной направленности в зависимости от задач уроков, применение элементов спортивной деятельности из следующих видов спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжных гонок, футбола, волейбола, баскетбола и других - доступных для образовательного учреждения; гармоничное и эффективное развитие физических качеств младшего школьника в сенситивный (благоприятный) возрастной период.

Тематическое планирование практической части предмета «Физическая культура», с одной стороны, сохраняет традиционные содержание и порядок изучаемых тем, с другой стороны, Стандарт предоставляет возможность педагогу выбрать средства и методы физического воспитания исходя из возможностей учебного учреждения, опыта и интересов и учителя, и обучающихся. При организации уроков физической культуры в начальной школе необходимо помнить, что основной метод - игровой; важными физическими качествами с точки зрения адаптации к обучению в школе и успешной учебы являются выносливость, координация и сила мышц, обеспечивающих позу школьника. Возраст 7-10 лет характеризуется высокой степенью сенситивности к воздействию физических нагрузок и наибольшим количеством периодов с высоким естественным приростом двигательных качеств. В младшем школьном возрасте происходит поступательное развитие всех механизмов энергообеспечения и развитие аэробных способностей.

**III. Тематическое планирование (261 час)**

*1 класс (57 ч)*

Изучаемый материал	Характеристика основного содержания тем				
	Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Легкая атлетика		24	24	24	24
Гимнастика		21	21	21	21
Спортивные игры		9	12	12	12
Подвижные игры		21	21	21	21
Лыжная подготовка		24	24	24	24
<b>Часы</b>		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

<b>Строевые упражнения.</b>	<p><b>1 класс</b></p> <p>Выполнение организующих команд и приемов: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Построение в 2 и 3 колонны по ориентирам. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Называть способы построения и различать их между собой. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.</p>
<b>Общеразвивающие физические упражнения.</b>	<p>Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.</p>
<b>Легкая атлетика.</b>	<p>Бег: бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой), специальные упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы. Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять бег по прямой и изменять направления движения по командам учителя. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности. Ходьба: на носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Марширование. Ходьба продолжительное время (до 40 минут). Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы. Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Прыжки: на месте (на одной ноге, на двух, на двух из низкого приседа, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание и спрыгивание. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений в игровой деятельности. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Метание: метания теннисного мяча в цель. Характеристика видов деятельности учащихся. Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и демонстрировать технику метаний, выполнять метание мяча в цель. Использовать навыки метания в цель в игровой и повседневной деятельности.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<p>Акробатические упражнения: упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и</p>

	<p>раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко») Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности и гибкость при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки и здоровых стоп. Характеристика видов деятельности учащихся. Называть основные признаки правильной осанки. Описывать физические упражнения для формирования правильной осанки, их назначение и правила выполнения. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Называть и выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для развития равновесия. Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять двигательные задания учителя, проявлять настойчивость. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег, шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади. Различные висы на шведской стенке. Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Объяснять важность различных способов преодоления препятствий, прикладность выполняемых гимнастических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b></p>	<p>Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах. Стоя на одной ноге: поднятие носка (пятки) другой лыжи, поднятие колена, махи ногой. Переступание с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу. Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение падению и подъему после падения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. Торможение полуплугом. Преодоление подъемов, в том числе лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке. Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать технику выполнения основной стойки лыжника, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Выполнять специально-подводящие упражнения на лыжах. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Научиться падать и вставать после падения. Выполнять передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием в движении. Осваивать технику преодоления подъемов и спусков на лыжах. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков, подъемов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой и правила техники безопасности.</p>
<p><b>Подвижные и</b></p>	<p>Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие</p>

<p><b>спортивные игры.</b></p>	<p>физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; передачи мяча партнеру (пасы), передвижение с ведением мяча ногой. Баскетбол: Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол. Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.</p>
<p><b>Упражнения с набивными мячами</b></p>	<p>Упражнения с набивными мячами - медицинболами массой от 1 до 2 кг: передачи в парах на близком (до 1 м) расстоянии на уровне груди, на уровне лица. Передача мяча в шеренгах и колоннах. Приседания с набивным мячом, броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бросков набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять смелость при ловле набивного мяча.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.</b></p>	<p><b>2 класс</b></p> <p>Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять на уроке и дома общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Воспроизводить требуемую (заданную) дозировку физической нагрузки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Физические упражнения на развитие физических качеств: координации и быстроты (наивысшие темпы роста для детей возраста 8 лет), гибкости и силы. Характеристика видов деятельности учащихся. Выполнять физические упражнения для развития основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>



	<p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
<p><b>Легкая атлетика.</b></p>	<p>Бег: равномерный бег, бег с ускорением, бег с изменением частоты и длины шагов, челночный бег 3 x (5-10) м. Бег с изменением направления (змейкой, по диагонали). Эстафеты линейные и встречные. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, через препятствия, в длину с места, со скакалкой. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением (многоскоки), с двух ног на две (выпрыгивания «лягушка» на месте и с продвижением вперед). Прыжки на одной ноге с продвижением. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Метания теннисного мяча на дальность и точность. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организуемых команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке. Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b></p>	<p>Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения. Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние</p>

	(ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовки. Подвижные и спортивные игры.
<b>Подвижные игры.</b>	Подвижные игры: разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы) и качеств личности (активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д.), игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча (резинового, позднее баскетбольного) на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; броски мяча по баскетбольному щиту. Волейбол: подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам - подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра в пионербол. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.
<b>Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.</b>	<b>3 класс</b> Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости. Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.
<b>Легкая атлетика.</b>	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»). Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м); передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи. Прыжок через гимнастического козла. Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b></p>	<p>Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).</p>
<p><b>Подвижные игры.</b></p>	<p>Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Спортивные игры. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.</b></p>	<p><b>4 класс</b></p> <p>Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, комплексов упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки. Выполнение физических упражнений для развития физических качеств: силы и быстроты (высокие темпы роста у детей в возрасте 10 лет), координации, гибкости и выносливости. Измерение частоты сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, наблюдение за ростом и весом.</p>

<p><b>Легкая атлетика.</b></p>	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д. Бег. Стартовое ускорение. Финиширование. Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p>	<p>Акробатические упражнения: выполнение акробатических комбинаций. Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять и развивать координационные и силовые способности. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами, сгибания-разгибания рук в висе. Характеристика видов деятельности учащихся. Проявлять силу при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдать требования техники безопасности.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b></p>	<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать выносливость, проявлять настойчивость, Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Характеристика видов деятельности учащихся. Подбирать по целевой направленности и количеству участников, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры и эстафеты. Волейбол. Передачи в парах. Пионербол. Баскетбол. Броски в кольцо. Футбол. Характеристика видов деятельности учащихся. Разъяснять правила спортивных игры. Исполнять обязанности спортивного арбитра. Осваивать технические приемы спортивных игр, корректировать технику, взаимодействовать в парах и группах.</p>