

*Приложение к ООП НОО (ФГОС НОО)
МБОУ г. Иркутска СОШ №40*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
г. ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура
Всего часов на изучение программы 68
Количество часов в неделю 2

1.Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. **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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры.

Во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Организующие команды и приемы: 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; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке,

перекаты. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения. Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале раздела **Спортивные игры**

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. Флорбол: хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4. 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, взмахами ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие

координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. На материале лёгкой атлетики: Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,

чередующихся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15- 20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

2 класс.

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. **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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры.

Во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Организуемые команды и приемы: 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; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения. Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале раздела **Спортивные игры**

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. Флорбол: хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров,

соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4. 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, взмахами ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя

гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. На материале лёгкой атлетики: Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующихся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15- 20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

3 класс

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры.

Во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Организуемые команды и приемы: 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; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения. Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале раздела «Легкая атлетика»: игры

включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале раздела

Спортивные игры

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. Флорбол: хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4. 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, взмахами ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. На материале лёгкой атлетики: Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующихся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15- 20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

Бассейн.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом

закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;

совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

4 класс

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. **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, выносливости, гибкости, координации. 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 развития физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры.

Во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Организуемые команды и приемы: 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; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке. Ритмические упражнения. Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале раздела **Спортивные игры**

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. Флорбол: хват клюшки одной, двумя руками, ведение мяча, ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге, ведение мяча «восьмеркой», бросок мяча, отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2x0, 3x0, 2x1, 3x1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, 5x4. 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, взмахами ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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 и коррекции 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 1-3 кг, гантели до 100г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся 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, лёжа, согнувшись; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо, и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы. На материале лёгкой атлетики: Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу). Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующихся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15- 20 см); передача набивного мяча (1-2 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

Бассейн.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры:

для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;

совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

2. Планируемые результаты

1 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты результаты: у обучающихся будут сформированы

Личностные результаты:

чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу;

уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, эстетических потребностей, ценностей и чувств;

этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Достижение обучающимися

Метапредметных результатов:

Обучающиеся научатся:

понимать цель и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

Обучающиеся получают возможность научиться, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Достижение обучающихся

Предметных результатов.

Обучающиеся научатся формировать:

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

научатся умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающиеся получают возможность научиться:

систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

По окончании 1 класса обучающиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты результаты: у обучающихся будут сформированы

Личностные результаты:

чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу;

уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, эстетических потребностей, ценностей и чувств;

этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Достижение обучающимися

Метапредметных результатов:

Обучающиеся научатся:

понимать цель и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

Обучающиеся получают возможность научиться, понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Достижение обучающихся

Предметных результатов.

Обучающиеся научатся формировать:

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

научаться умениям организовать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающиеся получают возможность научиться:

систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

По окончании 1 класса обучающиеся научаться:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты результаты: у обучающихся будут сформированы

Личностные результаты:

чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; эстетических потребностей, ценностей и чувств;

этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни; Достижение обучающимися

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся: понимать цель и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; научиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Обучающиеся получат возможность научиться:

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения;

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Достижение обучающихся

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся формировать:

первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, научиться умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающиеся получат возможность научиться:

систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

По окончании 3 класса обучающиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

4 класс

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты результаты: у обучающихся будут сформированы

Личностные результаты:

чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; эстетических потребностей, ценностей и чувств;

этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни; Достижение обучающимися

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся: понимать цель и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; научиться планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Обучающиеся получают возможность научиться:

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения;

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Достижение обучающихся

Предметные результаты.

Обучающиеся научиться формировать:

первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, научиться умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающиеся получают возможность научиться:

систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне, выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

По окончании 3 класса обучающиеся научиться:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема/раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
	Теоретико-методические основы физической культуры:	8		
1	Основы истории физической культуры и спорта	+	http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf История физической культуры. Калининградский государственный университет. В.К. Пельменев. , Е.В. Конеева.	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
2	Основы воспитания физических качеств	+	Технология формирования физической культуры личности. Р.В.Карабут. http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf	Привитие навыков спортивной гигиены.
3	Психологические основы физической культуры	+	solncesvet.ru>opublikovannyye...aspx?ekt-fizicheskogo/ Автор: Лямина Антонина Ивановна. Психологический аспект физического воспитания.	Воспитание любви к родине.
4	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	+	studfile.net>preview/1978634/ Анатомия физических упражнений. Автор: Ингерлейб М.Б.	Привитие уважение к старшему поколению.
5	Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	+	studopedia.ru>21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy...kartaslov.ru/книги/Гигиена_физической_культуры_	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Базовые средства двигательной деятельности:	60ч		

1	Гимнастика с элементами акробатики	10	nsportal.ru »Школа»Физкультура и спорт»...-posobie-dlya-uchiteley	Укрепление выносливости ,характера и закалки морального духа.
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	maam.ru »...podvizhnye-igry-s-yelementami-sportivnyh... Физическая культура 1-4 класс Российская электронная школа.Сайт 100baiinik/ru	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
3	Плавание	24	irbis.amursu.ru »DigitalLibrary/Amu rSU_Edition/...Ложкина, Н. П. Плавание в системе физическо го воспитания	Привитие навыков спортивной гигиены.
4	Легкая атлетика	12	multiurok.ru »...legkaia-atletika-v...fizicheskogo... легкая атлетика в системе физиче ского воспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова.	Быть трудолюбивым ,как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Общее количество часов:	68ч.		

2 класс

№	Тема/раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
	Теоретико-методические основы физической культуры:	8		
1	Основы истории физической культуры и спорта	+	http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf История физической культуры. Калининградский государственный университет. В.К. Пельменев. , Е.В. Конеева.	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
2	Основы воспитания физических качеств	+	Технология формирования физич еской культуры личности. Р.В.Карабут. http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf	Привитие навыков спортивной гигиены.
3	Психологическ ие основы физической культуры	+	solncesvet.ru »opublikovannyye...asp ekt-fizicheskogo/	Воспитание любви к родине.

			Автор: Лямина Антонина Ивановна. Психологический аспект физического воспитания.	
4	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	+	studfile.net » preview/1978634/ Анатомия физических упражнений. Автор: Ингерлейб М.Б.	Привитие уважение к старшему поколению.
5	Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	+	studopedia.ru » 21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy... kartaslov.ru » книги/Гигиена физической культуры	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Базовые средства двигательной деятельности:	60ч		
1	Гимнастика с элементами акробатики	10	nsportal.ru » Школа » Физкультура и спорт »...- posobie-dlya-uchiteley	Укрепление выносливости, характера и закалки морального духа.
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	maam.ru »... podvizhnye-igry-s-yelementami-sportivnyh... Физическая культура 1-4 класс Российская электронная школа. Сайт 100baiinik.ru	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
3	Плавание	24	irbis.amursu.ru » DigitalLibrary/AmurSU_Edition/... Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания	Привитие навыков спортивной гигиены.
4	Легкая атлетика	12	multiurok.ru »... legkaia-atletika-v...fizicheskogo... легкая атлетика в системе физического воспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова.	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Общее количество часов:	68ч.		

3 класс

№	Тема/раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
	Теоретико-методические основы физической культуры:	8		
1	Основы истории физической культуры и спорта	+	http://window.edu.ru/resource/686/22686/files/ifk.pdf История физической культуры. Калининградский государственный университет. В.К. Пельменев. , Е.В. Конеева.	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
2	Основы воспитания физических качеств	+	Технология формирования физической культуры личности. Р.В.Карабут. http://window.edu.ru/resource/646/28646/files/ustu253.pdf	Привитие навыков спортивной гигиены.
3	Психологические основы физической культуры	+	solncesvet.ru>opublikovannyie...asp/ekt-fizicheskogo/ Автор: Лямина Антонина Ивановна. Психологический аспект физического воспитания.	Воспитание любви к родине.
4	Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности	+	studfile.net>preview/1978634/ Анатомия физических упражнений. Автор: Ингерлейб М.Б.	Привитие уважение к старшему поколению.
5	Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	+	книги/Гигиена_физической_культуры_">studopedia.ru>21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy...kartaslov.ru/>книги/Гигиена_физической_культуры_	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Базовые средства двигательной деятельности:	60ч		
1	Гимнастика с элементами акробатики	10	Школа>Физкультура_и_спорт>...-posobie-dlya-uchiteley">nsportal.ru>Школа>Физкультура_и_спорт>...-posobie-dlya-uchiteley	Укрепление выносливости, характера и закалки морального духа.

2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	maam.ru »... podvizhnye-igry-s-yelementami-sportivnyh... Физическая культура 1-4 класс Российская электронная школа. Сайт 100bainik.ru	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
3	Плавание	24	irbis.amursu.ru » DigitalLibrary/AmurSU_Edition/... Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания	Привитие навыков спортивной гигиены.
4	Легкая атлетика	12	multiurok.ru »... legkaia-atletika-v...fizicheskogo... легкая атлетика в системе физического воспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова.	Быть трудолюбивым ,как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Общее количество часов:	68ч.		

4 класс

№	Тема/раздела	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент
	Теоретико-методические основы физической культуры:	8		
1	Основы истории физической культуры и спорта	+	http://window.edu.ru/resource/686/2/2686/files/ifk.pdf История физической культуры. Калининградский государственный университет. В.К. Пельменев. , Е.В. Конеева.	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
2	Основы воспитания физических качеств	+	Технология формирования физической культуры личности. Р.В.Карабут. http://window.edu.ru/resource/646/2/8646/files/ustu253.pdf	Привитие навыков спортивной гигиены.
3	Психологические основы физической культуры	+	solncesvet.ru » opublikovannyye...aspekt-fizicheskogo/ Автор: Лямина Антонина Ивановна. Психологический аспект физического воспитания.	Воспитание любви к родине.
4	Анатомо-физиологические основы	+	studfile.net » preview/1978634/	Привитие уважение к старшему поколению.

	мышечной деятельности		Анатомия физических упражнений. Автор: Ингерлейб М.Б.	
5	Основы гигиены физического воспитания и закаливания, профилактики травматизма	+	studopedia.ru 21_27582_osnovi-gigieni...fizicheskoy... kartaslov.ru книги/Гигиена физической культуры	Быть трудолюбивым, как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Базовые средства двигательной деятельности:	60ч		
1	Гимнастика с элементами акробатики	10	nsportal.ru »Школа»Физкультура и спорт»...-posobie-dlya-uchiteley	Укрепление выносливости ,характера и закалки морального духа.
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	maam.ru »...podvizhnye-igry-s-yelementami-sportivnyh... Физическая культура 1-4 класс Российская электронная школа. Сайт 100baiinik/ru	Потребность и интерес к регулярным занятиям к физической культуре и спорта.
3	Плавание	24	irbis.amursu.ru »DigitalLibrary/AmurSU_Edition/...Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания	Привитие навыков спортивной гигиены.
4	Легкая атлетика	12	multiurok.ru »...legkaia-atletika-v...fizicheskogo... легкая атлетика в системе физического в оспитания / Ф. А. Нурматов, Е. В. Козлова.	Быть трудолюбивым ,как в учебных занятиях так и в домашних делах.
	Общее количество часов:	68ч.		