

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большешурнякская средняя общеобразовательная школа
им. полного кавалера Ордена Славы, Ордена Красной звезды П.И.Захарова»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2021 г

 Чумакова М.А.

Согласовано
Заместитель
директора
МБОУ «Большешурнякская
средняя школа» ЕМР РТ

 Мирсанова В.В.



Утверждаю
Директор
МБОУ «Большешурнякская
средняя школа» ЕМР РТ
Приказ № _____
от «28» августа 2021 г

Яруллин А.Л.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 1-4 КЛАСС**

Составители: Салимов Ильгиз Халимович, учитель физической культуры, первой квалификационной категории

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от «28» августа 2021 г

1 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

№	Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1	Знания о физической культуре	<p>- ориентироваться в понятиях «Физическая культура</p> <p>характеризовать назначение утренней зарядки и физкультминуток, прогулок на свежем воздухе,</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепления здоровья и развития физических качеств</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества ; (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); демонстрировать упражнения, направленные на их развитие.</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>-формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками</p> <p><u>Познавательные:</u></p>	<p>-включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявлять положительные качества личности</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
2	Способы	-отбирать упражнения для	-вести тетрадь по		

	<p>физкультурной деятельности</p>	<p>комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>-видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей; <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр <u>Познавательные:</u> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>	
3	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические</p>		

		<p>выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>-плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>		
--	--	---	---	--	--

4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> организующие команды; приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Стойка веститетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<p><u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и смокоррекции. <u>Коммуникативные:</u> Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты.</p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
		<p><i>Легкая атлетика</i> -пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной, броски набивного мяча «от груди» и «снизу».</p>	<p>-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные:</u> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>

		<p><i>Лыжные гонки</i></p> <p>Осваивать технику: -надевания и переноски лыж «На плечо», «Под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полуелочкой» с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км; -подъема лесенкой; спуска с горы. Формирование умений передвигаться на лыжах</p>	<p>формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об истории лыж. Применять полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага; -поворота переступанием; -подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности -формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p><u>Коммуникативные:</u> -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
		<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>Формирование знаний об Олимпийских играх, о</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение</p>	<p>Знать как проводится разминка с мячами, как</p>

		<p>играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка=защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Сабачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостик», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с</p>	<p>культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие координации движений.</p>	<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Коммуникативные:</u> Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). <u>Познавательные:</u> Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.</p>	<p>выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.</p>
--	--	---	--	---	---

		мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.			
		<p><i>Плавание (имитация)</i> Выполнять разминку для рук и ног на суше. Входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами</p>	<p>Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания, правила входа в воду, технику выполнения упражнений «Крокодильчик» и «Поплавок» Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине, правила выполнения упражнения «Стрелка с мотором» Знать технику работы рук и ног при плавании(имитации) кролем на груди</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> соблюдать организационно-методические требования, входить в воду, выполнять упражнения «Крокодильчик» и «Поплавок» <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> плавать кролем на груди</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание
1	Знания о физической культуре	<p><i>Понятие о физической культуре</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.</p> <p><i>Основные способы передвижения.</i> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><i>Профилактика травматизма.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><i>История развития физической культуры и первых соревнований.</i></p> <p><i>Представление о физических упражнениях</i> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств. .</p> <p><i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.</i></p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p><i>Составление режима дня.</i> Режим дня и его планирование.</p> <p><i>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня.</i> Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</i> Изменение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</p>
3	Физическое совершенствование	<p><i>Оздоровительные формы занятий.</i> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

4	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>1.</p>	<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Организирующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Упоры седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Висы.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>С разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>На одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски большого набивного мяча.</p> <p>Весом 1 кг на дальность разными способами.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>В вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Организирующие команды и приемы: Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой».</p> <p>Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.</p> <p>Способы передвижений на лыжах:</p> <p>Разными способами.</p> <p>Повороты переступанием на месте как с палками, так и без.</p> <p>Спуски: под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;.</p> <p>Подъем: на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них..</p> <p>Торможение: падением ;</p> <p>Проходить дистанцию: 1,5 км; кататься на лыжах змейкой.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p>
---	--	---

На материале гимнастики с основами акробатики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений; упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений- «Найди свое место», «Вызов номеров».

На материале легкой атлетики.

Прыжки, бег, метание и броски; упражнение на развитие координации движений, выносливости и быстроты – «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Салки».

На материале лыжной подготовки.

Эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений - «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры и эстафеты на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола – «пионербол».

Плавание (имитация).

Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине». *ОРУ (развитие координации):* упражнения по заданию

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

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 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

	<p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>На материале лыжных гонок:</p> <p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести с лыжи на лыжу (на месте в движении, прыжком с опорой на палки);</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p> <p>На материале плавания(имитация)</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
--	--

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок по основам безопасности жизнедеятельности.	5
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока
3	Физическое совершенствование		В процессе уроков
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Всемирный день здоровья.	94
	Итого		99

2 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

№	Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1	Знания о физической культуре	<p>ориентироваться в понятиях «Физическая культура», режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу,</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>-формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками</p> <p><u>Познавательные:</u></p>	<p>-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>-формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>

		<p>быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>--характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>		<p>-видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p><u>Познавательные:</u></p>	<p>чувствам других людей;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости и свободе;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила,</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p>	<p>-видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>	

		быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.		
3	Физическое совершенствование	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -выполнять игровые	-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам; -плавать, в том числе спортивными способами; -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)		

		действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.			
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>- строиться в шеренгу и колонну; выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с тех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелазать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку. На мячах- хобах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками,</p>	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток	<p><u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и сморрекции.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты.</p>	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

		обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками на них.			
		<i>Легкая атлетика</i> -технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.	-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные:</u> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
		<i>Лыжные гонки</i> - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять	формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами	<u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие

		<p>повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а так же спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>поведения на уроках по лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об истории лыж. Применять полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага; -поворота переступанием; -подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.</p>	<p>-формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <u>Коммуникативные:</u> -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;</p>	<p>интересы.</p>
		<p><i>Подвижные и спортивные игры</i> играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки-дай руку», «Салки с резиновыми кружочками»,</p>	<p>Формирование знаний об Олимпийских играх, о культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию</p>	<p>Знать как проводится разминка с мячами, как выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.</p>

		<p>«Салки с резиновыми кольцами», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстро», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Белочка=защитница», «Горячая линия», «Медведь и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотники и утки», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы», выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через сетку, в баскетбольное кольцо</p>	<p>координации движений.</p>	<p>взрослого. <u>Коммуникативные:</u> Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). <u>Познавательные:</u> Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.</p>	
--	--	---	------------------------------	--	--

	способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча левой и правой рукой, участвовать в эстафетах.			
--	---	--	--	--

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание
1	Знания о физической культуре	<p><i>Понятие о физической культуре</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Режим дня и как он влияет на жизнь человека. Особенности физической культуры и первых соревнований, физическая культура разных народов. Физическая подготовка связь с развитием основных физических качеств</p> <p><i>Профилактика травматизма.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Оказание первой помощи при травмах, вести дневник самоконтроля. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p><i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.</i></p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц, туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения:</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><i>Составление режима дня.</i> Режим дня и его планирование.</p> <p><i>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня.</i> Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Комплексы и упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Измерение чсс во время выполнения физических упражнений.</i> Измерять (пальпаторно) чсс. Измерение показателей развития .</p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</p>
3	Физическое совершенствование	<p><i>Оздоровительные формы занятий.</i> Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, строиться в шеренгу и колонну.</p> <p>Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.</p> <p>Акробатические упражнения . Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, гимнастический мост. Подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове.</p> <p>Опорный прыжок. С разбега на гимнастический козел.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них; .вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Техника высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта; выполнять челночный бег 3х10м; беговую разминку, бегать различные варианты эстафет; преодолевать полосу препятствий, пробегать 1 км.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, техника прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
---	---	---

Броски большого набивного мяча.

выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из за головы , гимнастическую палку ногой.

Лыжная подготовка

Организуящие команды и приёмы: Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой». Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах:

Разными способами.

Повороты и спуски

Повороты и спуски, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лажах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».

Плавание (имитация) История развития вида спорта плавание. ТБ на занятиях по плаванию. Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине». *ОРУ (развитие координации):* упражнения по заданию, игра «Стихии».

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

«Ловишка», «Салки», «Салки с домиком», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками, «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, «Собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведь и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Ловишки на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

На материале спортивных игр:

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

на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения: на развитие гибкости, на развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.

Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.

Формирование осанки:

Виды стилизованной ходьбы под музыку.

Развитие силовых способностей: лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

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

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

На материале лыжных гонок:

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

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

На материале плавания(имитации)

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

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок по основам безопасности жизнедеятельности.	3
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока
3	Физическое совершенствование		В процессе уроков
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Всемирный день здоровья.	99
	Итого		102.

3 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

№	Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1	Знания о физической культуре	<p>- ориентироваться в понятиях «Физическая культура</p> <p>характеризовать назначение утренней зарядки и физкультминуток, прогулок на свежем воздухе,</p> <p>- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепления здоровья и развития физических качеств</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества ; (силу, быстроту. выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>демонстрировать упражнения, направленные</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- -формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>-формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p>-формирование навыков</p>	<p>-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>-формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>

2	Способы физкультурной деятельности	<p>на их развитие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей; <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека 	<p>чувствам других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости и свободе; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
3	Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); 	<ul style="list-style-type: none"> -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; 		

		<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>-плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<p><u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и сморрекции.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества</p>

	<p>мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, обручами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения сидя и стоя, шпагаты (прямой и продольный) отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запомнить временные отрезки.</p>		<p>Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекуты.</p>	<p>со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
	<p><i>Легкая атлетика</i> -технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность. Пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10м, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в</p>	<p>-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные:</u> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>

		<p>высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (массой 1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий..</p>	<p>выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>		
		<p><i>Лыжные гонки</i> - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, выполнять повороты переступанием и прыжком, переносить лыж под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5км подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться в основной и в низкой стойке, тормозить плугом, передвигаться и спускаться со склона на лыжах змейкой.</p>	<p>формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об истории лыж. Применять полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага; -поворота переступанием;</p>	<p><u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности -формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p><u>Коммуникативные:</u> -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

			<p>-подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.</p>		
		<p><i>Плавание (имитация)</i> Выполнять разминку для рук и ног на суше. Входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами выполнять игровые упражнения «Крокодильчик», «Попловок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором, скользить в воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди, прыгать в воду с тумбы (имитация)</p>	<p>Иметь первоначальное представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках плавания, о входе в воду, об упражнении в воде «Крокодильчик», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плаванием (имитацией).</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности оценивать свое поведение и поведение окружающих, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>
		<p><i>Подвижные и спортивные игры</i> Давать пас ногами, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные</p>	<p>Формирование знаний об Олимпийских играх, о культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие координации движений.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Коммуникативные:</u> Слушать и слышать друг</p>	<p>Знать как проводится разминка с мячами, как выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.</p>

		<p>упражнения, стойке баскетболиста, участвовать в эстафетах, играть в подвижные игры: «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиками», «Салки-дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Бросай далеко, собирай быстро», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Белочка=защитница», «Горячая линия», «Медведь и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотники и утки», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы</p>		<p>друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p><u>Познавательные:</u> Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.</p>	
--	--	---	--	---	--

		через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антivyшибалы», выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча левой и правой рукой, участвовать в эстафетах.			
--	--	---	--	--	--

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание
1	Знания о физической культуре	<p><i>Понятие о физической культуре</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание (имитация) как жизненно важные способы передвижения человека. Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания) вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол; ФК и ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.</i></p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Развитие основных физических качеств. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Выполнять разминку, направленную на развитие координационных движений;</p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> 1.Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 2.Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. 3. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. 4. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. 5.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>

Легкая атлетика

1. Беговые упражнения:

челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

2. Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Лыжная подготовка

Подъемы, спуски, торможение. Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий шаг и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойку с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5км; кататься на лыжах «змейкой».

Плавание (имитация)

Упражнения на согласование работы рук и ног. выполнять разминку перед входом в воду, входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения «Крокодилчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором», скользить по воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем(имитация).

Подвижные и спортивные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-Лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиком», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы –шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай

	<p>противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>Развитие гибкости, на развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p>
--	--

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок по основам безопасности жизнедеятельности.	2
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока
3	Физическое совершенствование		В процессе уроков
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Всемирный день здоровья.	100
	Итого		102

4 класс

1. Планируемые результаты изучения предмета

№	Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
		ученик научится	ученик получит возможность научиться		
1	Знания о физической культуре	-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки и плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать, историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	<u>Регулятивные:</u> - формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности <u>Коммуникативные:</u> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -формирование навыков	-включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3	Способы физической деятельности	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих		

		<p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>сотрудничества со взрослыми и сверстниками</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>	
3	Физическое совершенствование	<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>-плавать, в том числе спортивными способами;</p>		

		<p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> организующие команды; приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевые упражнения, наклон вперед из. Положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис с завесом одной и</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток</p>	<p><u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и сморрекции.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе</p>	<p>Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>

	<p>двумя ногами , кувырок вперед с места. С разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи) опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать</p>		<p>индивидуальной и групповой работы. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты.</p>	<p>умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
--	---	--	---	--

		небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;			
		<i>Легкая атлетика</i> - пробегать 30 и 60м на время, выполнять челночный бег. Метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способом «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку.	-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные:</u> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
		<i>Лыжные гонки</i> - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двужажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком.	формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об	<u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности -формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <u>Коммуникативные:</u> -развитие навыков сотрудничества со	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

		<p>Подъем на склон « полулочкой², «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом², проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».</p>	<p>истории лыж. Применять полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего шага; -поворота переступанием; -подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.</p>	<p>взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;</p>	
		<p><i>Плавание (имитация)</i> - входить в воду, скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде(имитация) игровые упражнения «Крокодилчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», играть в подвижная игра «Кто быстрее?».</p>	<p>Иметь первоначальное представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках плавания, о входе в воду, об упражнении в воде «Крокодилчик», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки перед входом в воду и плаванием (имитации)</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности оценивать свое поведение и поведение окружающих, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>

	<p><i>Подвижные и спортивные игры</i> -выполнять пас ногами и руками, низо, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча нгами, руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка=защитница»,</p>	<p>Формирование знаний об Олимпийских играх, о культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие координации движений.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Коммуникативные:</u> Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). <u>Познавательные:</u> Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижных игр.</p>	<p>Знать как проводится разминка с мячами, как выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.</p>
--	---	--	--	---

		<p>«Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антывышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Сабачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостик», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», Игра в спортивные игры</p>			
--	--	--	--	--	--

2.Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание
1	Знания о физической культуре	<p><i>Понятие о физической культуре</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. <i>Основные способы передвижения.</i> Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Профилактика травматизма.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью <i>Представление о физических упражнениях</i> Физическая нагрузка и ее влияние на повышение чсс . <i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.</i></p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</p>
3	Физическое совершенствование	<p><i>Оздоровительные формы занятий.</i> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>

4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Гимнастика с основами акробатики</i> Организуемые команды и приемы команды. Упоры седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Опорный прыжок. С разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>Легкая атлетика</i> Беговые упражнения. С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. На одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого набивного мяча. Весом 1 кг на дальность разными способами. Метание малого мяча. В вертикальную цель и на дальность. Подвижные и спортивные игры <i>Лыжная подготовка</i> Организуемые команды и приемы: Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой». Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: Разными способами. Повороты переступанием на месте как с палками, так и без. Спуски: под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; Подъем: на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них..</p>
---	---	--

		<p>Торможение: падением ;</p> <p>Проходить дистанцию: 1,5км; кататься на лыжах змейкой..</p> <p><i>Плавание (имитация).</i></p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>Проплывание учебных дистанций произвольным способом</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений; упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений- «Найди свое место», «Вызов номеров».</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>Прыжки, бег, метание и броски; упражнение на развитие координации движений, выносливости и быстроты – «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Салки».</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений - «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры и эстафеты на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола – «пионербол».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p>
--	--	---

		<p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>На материале лыжных гонок:</p> <p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести с лыжи на лыжу (на месте в движении, прыжком с опорой на палки);</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p> <p>На материале плавания (имитация)</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания (имитации).</p>
--	--	--

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Всероссийский открытый урок по основам безопасности жизнедеятельности.	3
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока
3	Физическое совершенствование		В процессе уроков
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Всемирный день здоровья.	99
	Итого		102