

Приложение №1 АООП НОО (вариант 7.2)  
на 2020/2021 учебный год  
Утверждено приказом  
по МБОУ «СШ № 25»  
от 31.08.2020 г. № 211

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**(предметная область «Физическая культура»)**

**1– 4 классы**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 и 1 дополнительном классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 504 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

В 1 дополнительном классе будут получать образование школьники, обучавшиеся ранее в обычном 1 классе, а также закончившие обучение в 1 классе по программе 7.2. Пролонгация обучения в 1 классе на два года обеспечивает более надежное закрепление первоначальных результатов обучения. Таким образом, в 1 дополнительном классе повторяется, закрепляется и углубляется тот же учебный материал, изученный в 1 классе. Обучающиеся осваивают учебный материал в объеме программы НОО для 1 класса, однако с соблюдением коррекционно-развивающей направленности обучения и восполнением пробелов в усвоении программного материала 1 класса.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

#### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке;
- установка на здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### Регулятивные УУД:

#### Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- находить в тексте сведения, факты, заданные в явном виде;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### Познавательные УУД:

##### Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной форме.

#### Коммуникативные УУД:

##### Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формулировать собственное мнение и позицию;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной спортивной деятельности;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### **Предметные результаты**

#### **1 класс (1 дополнительный класс)**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья;
- соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы физической деятельности»**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**2 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Обучающийся научится:

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы физической деятельности»**

Обучающийся научится:

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) с помощью ростомера и весов в спортивном зале.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

### **3 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

##### Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы) – проводить пульсометрию;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **4 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### Выпускник научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

##### Выпускник научится:

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

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Выпускник научится:**

- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **II. Содержание учебного предмета**

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

**Коррекционный характер** реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» выражается в том, что в содержательную линию «Физическое совершенствование» включены профилактические и коррекционные упражнения в качестве обязательного компонента каждого урока. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие коррекционные задачи:

- обеспечивать профилактику заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания;
- формировать тонкие движения пальцев рук;
- развивать у обучающихся с ЗПР умения согласовывать движения различных частей тела;
- обеспечить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

### **1 класс (1 дополнительный класс)**

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и возникновения первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

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

**Физическое совершенствование.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты, торможение.

### **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 катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передача и ловля двумя руками мяча летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

### **Общеразвивающие упражнения:**

На материале гимнастики с основами акробатики:

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

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

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок:

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).



### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.

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

**Из истории физической культуры.** История зарождения древних Олимпийских игр; история появления мяча, упражнений и игр с мячом.

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

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках МБОУ и в спортивном зале) для освоения игры в футбол, баскетбол.

### **Физическое совершенствование.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Направо!», «Налево!» переступанием; перестроение из одной шеренги в две; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом». Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем.

Акробатические упражнения. Из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3x10м., финиширование.

Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным, одновременным одношажным и двухшажным ходом; торможение «плугом».

### **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: остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу; с обводкой стоек. Игры «Метко в цель», «Бросок ногой».

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту и бросок мяча на заданное расстояние; броски двумя руками из-за головы в пол партнеру, стойка волейболиста.

### **Общеразвивающие упражнения:**

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

**Физические упражнения.** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные. Измерение частоты сердечных сокращений, во время и после выполнения физических упражнений.

Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Определение правильности осанки. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Проведение игр в футбол, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

Акробатические упражнения: кувырок вперед; перекат назад в стойку на лопатках «березка» с согнутыми и прямыми ногами, «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Лазанье по канату в два и три приема (теория).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед; прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением.

Прыжки: в длину с места.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: «упором», торможение «плугом», «полуплугом».

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»;

На материале легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Хитрая лиса», «Кто дальше бросит», «Кто точнее», «Два медведя», «Караси и щука», «Третий лишний», «Рыбак и рыбки».

На материале лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Роль и значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Развитие физической культуры у народов Древней Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История зарождения Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

**Физические упражнения.** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Определение правильности осанки. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Проведение игр в футбол, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

Акробатические упражнения: кувырок: кувырок вперед, перекат назад стойка на лопатках «березка», «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Лазанье по канату в два и три приема (теория).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед; прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением.

Прыжки: в длину с места.

Броски: броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах: чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: «упором», торможение «плугом», «полуплугом».

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Запретное движение», «Догонялки на марше»;

На материале легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Хитрая лиса», «Кто дальше бросит», «Кто точнее», «Два медведя», «Караси и щука», «Третий лишний», «Рыбак и рыбки».

На материале лыжной подготовки: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху.

**Общеразвивающие** физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры.

Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Оказание первой помощи при легких травмах.

**Из истории физической культуры.** Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии. Развитие физической культуры в России.

**Физические упражнения.** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Регулирование физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, в четыре, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации типа: группировка, кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках «березка», перекаат вперед, «мост» из положения лежа, перекаат вперед, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок через гимнастического «козла» - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки: в длину с места.

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

Метание: метание малого мяча на дальность с места.

#### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным ходами. Чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: «упором», торможение «плугом», «полуплугом».

#### **Подвижные игры, элементы спортивных игр.**

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа:

«Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

На материале лыжной подготовки: «Куда укатиться за два шага», «Круговая лапта».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

**Общеразвивающие** физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки: в длину с места.

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

Метание: метание малого мяча на дальность с места.

#### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным ходами. Чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: «упором», переступанием. Торможение «плугом», «полуплугом».

#### **Подвижные игры, элементы спортивных игр.**

На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа:

«Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

На материале легкой атлетики: «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

На материале лыжной подготовки: «Куда укатиться за два шага», «Круговая лапта».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

**Общеразвивающие** физические упражнения на развитие основных физических качеств.



### III. Тематическое планирование по Физической культуре

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

##### 1 класс (1 дополнительный класс)

№ п /п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	5 ч	<p><b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Анализировать</b> причины возникновения физической культуры, проведения первых соревнований.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на различные группы мышц.</p> <p><b>Давать</b> характеристику основных физических качеств.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать</b> и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для физкультминуток.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Контролировать</b> осанку в течение дня.</p>
Физическое совершенствование (94 часов)			
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
4	Легкая атлетика	29 ч	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.</p> <p><b>Преодолевать</b> простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p>

			<p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь</u></b>: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность и в цель с места.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику бросков набивного мяча.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков набивного мяча.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков набивного мяча.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков набивного мяча.</p>
5	Подвижные и спортивные игры	26 ч	<p><b><u>Уметь</u></b>: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p><b><u>Излагать</u></b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b><u>Принимать</u></b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b><u>Уметь</u></b>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p>

			<p><b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
6	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч	<p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые команды.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b><u>Различать и выполнять</u></b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и</p>

			<p>группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
7	Лыжные гонки	15 ч	<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> повороты переступанием на месте.</p>

## 2 класс

№ п /п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	5 ч	<p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p><b>Раскрывать</b> связь физической культуры с общей культурой.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	<p><b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Контроль</b> правильности осанки.</p>
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>

4	Легкая атлетика	29 ч	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин.</p> <p><b>Преодолевать</b> простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность и в цель с места из различных положений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы с места на дальность и в цель.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков и метаний.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний.</p>
5	Подвижные и спортивные игры	26 ч	<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p>

			<p><b><u>Излагать</u></b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b><u>Принимать</u></b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b><u>Уметь</u></b>: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
6	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч	<p><b><u>Уметь</u></b>: выполнять строевые команды.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b><u>Различать и выполнять</u></b> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><b><u>Уметь</u></b>: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>

			<p><b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
7	Лыжные гонки	18 ч	<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> повороты переступанием на месте.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p>

### 3 класс

№ п /п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	5 ч	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

			<p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	<p><b>Составлять</b> комплексы ОРУ.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
4	Легкая атлетика	29 ч	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>



			<p><b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику бросков и метаний.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.</p> <p><b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.</p>
5	Подвижные и спортивные игры	26 ч	<p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.</p> <p><b><u>Излагать</u></b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b><u>Принимать</u></b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр.</p>
6	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч	<p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику акробатических упражнений и акробатических</p>

			<p>комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине, прыгать на скакалке.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
7	Лыжные гонки	18 ч	<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</p> <p>Поворот переступанием.</p>

#### 4 класс

№ п /п	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	5 ч	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Определять</b> значение олимпийских игр для современного человека.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>

2	Способы физической деятельности	В процессе урока	<p><b>Знать</b> правила проведения тестов для измерения основных физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) ЧСС.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
4	Легкая атлетика	29 ч	<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км.</p> <p><b>Преодолевать</b> простейшие препятствия.</p> <p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании.</p>

			<p><b><u>Описывать</u></b> технику бросков и метаний.  <b><u>Осваивать</u></b> технику бросков и метаний.  <b><u>Соблюдать</u></b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний.  <b><u>Проявлять</u></b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.</p>
5	Подвижные и спортивные игры	26 ч	<p><b><u>Уметь:</u></b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  <b><u>Осваивать</u></b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.  <b><u>Излагать</u></b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b><u>Осваивать</u></b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b><u>Взаимодействовать</u></b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b><u>Моделировать</u></b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b><u>Принимать</u></b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b><u>Уметь:</u></b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  <b><u>Описывать</u></b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b><u>Осваивать</u></b> технические действия из спортивных игр.  <b><u>Моделировать</u></b> технические действия в игровой деятельности.  <b><u>Уметь:</u></b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр.  <b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
6	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч	<p><b><u>Уметь:</u></b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.  <b><u>Описывать</u></b> технику разучиваемых акробатических упражнений.  <b><u>Осваивать</u></b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>

			<p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине, прыгать на скакалке.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b><u>Описывать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Осваивать</u></b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Выявлять</u></b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b><u>Проявлять</u></b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
7	Лыжные гонки	18 ч	<p><b><u>Уметь:</u></b> передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>