

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
(МАОУ СОШ № 33)  
«33 №-а Шөр школа» муниципальной асьюралана велөдән учреждение  
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Рассмотрено:  
На заседании ШМО учителей  
начальных классов  
Протокол № 3  
от 22.04 2016 г.

Согласовано:  
Зам. директора по УР  
Н.Е.Осипова  
22.04 2016 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №33  
Т.А.Оверина  
Приказ № 011/17  
от 22.04 2016 г.



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(новая редакция РПУП)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(предметная область)

начальное общее образование

(уровень)

4 года

(срок реализации)

1-4 классы

Сыктывкар, 2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009г. №373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» в редакции от 31.12.2015г. № 1576;

с учетом:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

на основе примерной программы учебного предмета.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Цель** программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Расширение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет **введения этнокультурной составляющей** (в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования») с целью воспитания уважительного отношения к культуре коми народа, развития познавательного интереса учащихся, расширения кругозора, воспитания гордости за свою малую родину, который реализуется через:

- изучение биографий и достижений спортсменов республики (Р. Сметанина, Вас. Рочев - отец, В. Рочева – сын и т.д.);
- посещение музея Р. Сметаниной.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### Личностные результаты.

#### У учащегося будут сформированы:

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

#### Учащийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

#### Регулятивные универсальные учебные действия

### **Учащийся научится:**

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

### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Учащийся 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;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;<sup>4</sup>

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудио визуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

При получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно - познавательных текстов, инструкций. Учащиеся научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Они овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У учащихся будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Учащиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Учащиеся получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

#### **Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.**

##### **Учащийся научится:**

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

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

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

#### **Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

##### **Учащийся научится:**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливая простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Работа с текстом: оценка информации**

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Формирование ИКТ компетентности учащихся  
(метапредметные результаты)**

Учащиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно - графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Учащиеся познакомятся с различными средствами информационно - коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Учащиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ - ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у учащихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

**Учащийся научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

#### **Учащийся научится:**

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

#### **Учащийся получит возможность научиться**

- *использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.*

#### **Обработка и поиск информации**

##### **Учащийся научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно - научных наблюдениях и экспериментах,
- используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео - и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;
- составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

##### **Учащийся получит возможность научиться**

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

#### **Создание, представление и передача сообщений.**

##### **Учащийся научится:**

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

- составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- представлять данные;

### **Планирование деятельности, управление и организация**

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

### **1 класс Личностные УУД**

**У учащегося будут сформированы:**

- положительное отношение к школе, к изучению физической культуры;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- первоначального представления о знании и незнании;
- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;
- первичных умений оценки ответов одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности.

### **Регулятивные УУД**

**Учащийся научится:**

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- адекватно воспринимать предложения учителя;
- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности;
- оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- принимать разнообразные учебно-познавательные задачи и инструкции учителя; 9

- в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;
- первоначальному умению выполнять учебные действия в устной и письменной речи;
- осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами.

### **Познавательные УУД**

#### **Учащийся научится:**

- ориентироваться в информационном материале учебника, осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником;
- использовать рисуночные и простые символические записи;
- читать простое схематическое изображение;
- понимать информацию в знаково-символической форме в простейших случаях, под руководством учителя кодировать информацию (с использованием 2–5 знаков или символов, 1–2 операций);
- проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению);
- под руководством учителя проводить классификацию изучаемых объектов (проводить разбиение объектов на группы по выделенному основанию);
- под руководством учителя проводить аналогию;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выделять несколько существенных признаков объектов;
- под руководством учителя давать характеристики изучаемым объектам на основе их анализа;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Учащийся научится:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- воспринимать различные точки зрения;
- воспринимать мнение других людей о физических упражнениях;
- понимать необходимость использования правил вежливости;
- использовать простые речевые средства;
- контролировать свои действия в классе.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- следить за действиями других участников учебной деятельности;
- выразить свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- адекватно использовать средства устного общения.

## **2 класс**

### **Личностные УУД**

#### **У учащегося будут сформированы:**

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знакомство с Олимпийскими играми древности;10

- широкая мотивационная основа учебной деятельности

**Учащиеся получают возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий.*

**Регулятивные УУД**

**Учащиеся научатся:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия правилам безопасности.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств.*

**Познавательные УУД**

**Учащиеся научатся:**

- 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;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.*

**Коммуникативные УУД**

**Учащиеся научатся:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- во время подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнёром и учитывая его реакцию на игру;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *аргументировать свою позицию;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений;*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

### 3 класс

#### Личностные УУД

**У учащегося будут сформированы:**

- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье; установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

**Учащиеся получат возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.*

#### Регулятивные УУД

**Учащиеся научатся:**

- принимать и сохранять учебную задачу и задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;*
- *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;*
- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий.*

**Познавательные УУД**

**Учащийся 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;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия упражнений;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

### Коммуникативные УУД

#### Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- **Учащиеся получают возможность научиться:**
- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений*
- *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

### 4 класс

#### Личностные УУД

#### У учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация и в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения. 14

### **Учащиеся получают возможность для формирования:**

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные УУД**

#### **Учащиеся научатся:**

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

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

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

## Познавательные УУД

### Учащиеся научатся:

- 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;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

## Коммуникативные УУД

### Учащиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;16

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

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

## **Предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **1 класс**

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. Возникновение физической культуры у древних людей. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО.

#### **2 класс.**

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Закаливание организма (обтирание).

#### **3 класс.**

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ).

#### **4 класс.**

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы

ГТО. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

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

#### **1 класс.**

Составление режима дня. Что такое закаливание. Правила для самостоятельного закаливания организма. 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 и физкультминутки). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **2 класс.**

Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Утренняя зарядка, правила составления и выполнения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### **3 класс.**

Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.

#### **4 класс.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

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

#### **1 класс**

#### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

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.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Плавание:** Уметь держаться на воде, задерживать дыхание над водой и под водой.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

#### **На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Плавание:** Научиться плавать кролем, прыжкам в воду простейшим способом. Задерживать дыхание на месте без движения.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### 3 класс

#### Физическое совершенствование

##### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Бег на короткие и длинные дистанции.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Высокий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

##### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

##### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Плавание:** научиться плавать разными способами. Проплыть под водой с задержкой дыхания.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### 4 класс

#### Физическое совершенствование

##### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, 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; 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».

##### Легкая атлетика

Бег на короткие и дальние дистанции.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Передача эстафетной палочки.

### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком 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».

**Плавание:** плавать разными способами как на воде так и под водой. Прыгать с бортика разными способами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **2. Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «**Знания о физической культуре**», «**Способы двигательной деятельности**» и «**Физическое совершенствование**».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» «Плавание».

Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по

разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры», «Плавание».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой

регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

#### **Распределение учебного времени по разделам программы и классам**

№ п/п	Вид программного материала	Класс				Кол-во часов (уроков)
		1	2	3	4	
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока (3ч.)				
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока (3ч.)				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	+	+	+	+	
4	Спортивно оздоровительная деятельность.	+	+	+	+	
5	Гимнастика с основами акробатики	21	19	19	19	
6	Легкая атлетика	24	19	19	19	
7	Лыжные гонки	18	18	18	18	
8	Подвижные игры	24	16	16	16	
9	Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол		5 5 5	6 6 6	6 6 6	
10	Плавание	6	6	6	6	
10	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	
11	Развитие физических качеств	+	+	+	+	
	<b>Всего часов</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
1 класс (99ч.)**

Название раздела, тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности
<p><b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b> 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. Возникновение физической культуры у древних людей. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО.</p>	<p><b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b></p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО</p>
<p><b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b> Составление режима дня. Что такое закаливание. Правила для самостоятельного закаливания организма. 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 и физкультминутки).</p>	<p><b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b>          <b>1</b></p>	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток</p>
<p><b>Раздел №3. Физическое совершенствование.</b> <b>Легкая атлетика</b> Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой</p>	<p><b>24ч.</b>  <b>6</b>  <b>6</b>  <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b></p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Применять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать</p>

<p>из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Челночный бег 3x10м</p>		<p>различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Выполнять технику прыжка. выполнять технику прыжка. Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»</p>	<p><b>24ч.</b></p>	<p>Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на</p>	<p><b>21ч. 1</b></p>	<p>Правильно выполнять команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге</p>

<p>месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
<p><b>Лыжные гонки</b>  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий.  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.  Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Повороты переступанием на месте.  Спуски в основной стойке.  Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p>	<p>18ч</p>	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево- вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон. Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке. Сохранять равновесие при спуске. применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения</p>

		на лыжах. Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном двухшажном ходе
<b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закаливание организма.	<b>6 ч.</b>	Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде. Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной.

## 2 класс (102 ч)

Название раздела, темы урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности
<b>Раздел №1. Знания о физической культуре.</b> Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	<b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
<b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b> Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Правила составления и выполнения зарядки. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	<b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
<b>Раздел №3 Спортивно оздоровительная деятельность</b> <b>Легкая атлетика</b> Бег: бег с максимальной скоростью до 60м, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с	<b>24 ч.</b> <b>8</b> <b>1</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. понятие короткая дистанция. Правильно

<p>изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление; прыжки со скакалкой.</p>	<p>4 4 1 4 2</p>	<p>бегать в равномерном темпе до 10 минут; челночный бег 3x10м. Выполнять разбег в прыжке в высоту, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять основные виды ходьбы Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений;</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p>	<p>16ч.</p>	<p>Играть в подвижные игры на основе гимнастики, легкой атлетики, лыж. На основе спортивных игр: Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. Играть в мини-баскетбол, пионербол.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> Правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной</p>	<p>19ч. 8</p>	<p>Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять</p>

<p>дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>	<p>11</p>	<p>акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах.</p> <p>Построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах</p> <p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>	<p>16ч.</p>	<p>Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах.</p> <p>Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах. Выполнять подъемы и спуски на лыжах. Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг без палок. Передвигаться попеременным двухшажным ходом.</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Футбол:</b> остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p><b>Волейбол:</b> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	<p>15ч. 5  5  5</p>	<p>Выполнять комплекс упражнений на основе футбола: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе баскетбола: передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе волейбола: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p>

<p><b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закалывание организма, прыгать в воду сгруппировавшись.</p>	<p><b>6 ч.</b></p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде; прыгать в воду разученным способом. Самостоятельно выполнять упражнения на закалывание организма, следить за гигиеной.</p>
--	--------------------	---

**3 класс (102 ч)**

<p align="center"><b>Название раздела, темы урока</b></p>	<p align="center"><b>Количество часов</b></p>	<p align="center"><b>Характеристика видов деятельности</b></p>
<p><b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закалывание организма (обливание, душ).</p>	<p align="center"><b>3ч.</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	<p>Знать о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закалывание организма (обливание, душ).</p>
<p><b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b> Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.</p>	<p align="center"><b>3ч.</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закалывание и правила проведения закалывающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений; организация и проведение подвижных игр (на спортивных</p>

		площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.
<p><b>Раздел №3 Спортивно оздоровительная деятельность</b>  <b>Легкая атлетика</b>  Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.  Бег на короткие и длинные дистанции.  Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».  Высокий старт.  Стартовое ускорение.  Финиширование.  Техника метания мяча. Дальность отскока.  Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий.  Челночный бег 3X10 м.</p>	<p><b>18ч.</b>  <b>6</b>  <b>4</b> <b>3</b> <b>1</b> <b>1</b>  <b>3</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b>  На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p>	<p><b>16 ч.</b></p>	<p>Играть в подвижные игры на основе гимнастики, легкой атлетики, лыж. На основе спортивных игр: Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. Играть в мини-баскетбол, пионербол.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	<p><b>19ч.</b>  <b>8</b>  <b>11</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>

<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Спуски и подъёмы</p>	<p><b>18ч.</b></p>	<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спускаться и подниматься в горку разными способами.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол:</b> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». <b>Баскетбол:</b> 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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». <b>Волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>	<p><b>17ч.</b> <b>6</b> <b>6</b> <b>6</b></p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общефизическая подготовка. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
<p><b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закаливание организма, прыгать в воду разными способами; плавать разными видами на воде и под водой.</p>	<p><b>6 ч.</b></p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде; прыгать в воду разученным способом. Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной.</p>

**4класс (102 ч)**

Название раздела, темы урока	Количество часов	Характеристика видов деятельности
<p><b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b>                      Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.                      Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.                      Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p>	<p align="center"><b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b></p>	<p>Знать о физической подготовки и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, возрождение ГТО сегодня, основные принципы ГТО. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки.</p>
<p><b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b>                      Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения..                      Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.                      Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p align="center"><b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b></p>	<p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.                      Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.                      Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>

<p><b>Легкая атлетика.</b>  Бег на короткие и дальние дистанции.  Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».  Низкий старт.  Стартовое ускорение.  Передача эстафетной палочки.  Финиширование.  Техника метания мяча. Дальность отскока.  Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий.  Челночный бег 3X10 м.</p>	<p><b>19ч.</b>  <b>6</b>  <b>4</b>  <b>2</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>3</b>  <b>2</b>  <b>2</b></p>	<p>Основные способы передвижения. Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания мяча. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».  На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p>	<p><b>16ч.</b></p>	<p>Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b>  Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик</p>	<p><b>19</b>  <b>9</b></p>	<p>Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в</p>

<p>прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».</p>	<p><b>10</b></p>	<p>движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p>
<p><b>Лыжи</b> Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски и подъёмы.</p>	<p><b>18ч.</b></p>	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол») <b>Баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») <b>Волейбол:</b> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком 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».</p>	<p><b>18ч.</b> <b>6</b> <b>6</b> <b>6</b></p>	<p>Игры определяются, исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол») Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком 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».</p>
<p><b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закаливание организма, прыгать в воду разными способами; плавать разными видами на воде и под водой; задерживать дыхание под водой</p>	<p><b>6 ч.</b></p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде; прыгать в воду разученным способом, плавать разными видами на воде и под водой; задерживать дыхание под водой.</p>

