

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРТЕМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

Согласовано Руководитель МО учителей начальных классов Алексеева Ю.В. <i>Ю.В. Алексеева</i> Протокол № 1 от 02.09.2016	Проверено Заместитель директора по УВР <i>Ишина В.Н.</i> Ишина В.Н.	Утверждаю <i>Н.М. Глушенко</i> Директор Глушенко Н.М. Приказ № 93 от 08.09.2016
--	---	---

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1-4 класс**

**Разработчик программы  
Клементьева Анна Викторовна**

2016 год

## **Аннотация к рабочей программе**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» за курс 1-4 классов составлена в полном соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы МБОУ Артемовской СОШ №2 в содержательном и целевом разделах, составлена в полном соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе по предмету» и нацелена на получение образовательного результата, спланированного в ООП НОО. Данная программа учитывает преемственность материала по годам обучения и возрастной состав обучающихся. Перегрузки предметным материалом нет.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку, объясняющую на основании чего написана рабочая программа по предмету;
- предметное содержание, разведенное по годам обучения;
- требование к образовательному результату по годам обучения;
- календарно - тематическое планирование по годам обучения;
- перечень контрольных работ с указанием системы оценивания.

Программа согласована с руководителем методического объединения начальных классов, проверена заместителем директора по УВР и утверждена приказом по образовательному учреждению.

## Пояснительная записка

Данная программа реализует Федеральный образовательный государственный стандарт основного общего образования (базовый уровень). Программа составлена для учащихся 1 – 4 классов и рассчитана на 405 часов (в 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе – 102 часа, в 4 классе – 102 часа).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования образовательного учреждения Артемовской СОШ №2, созданной с учётом:

**образовательной программы начального общего образования.**

### Содержание учебного предмета, курса

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

## **Общеразвивающие упражнения**

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

## **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

## **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

	<b>Классы (кол-во часов)</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Знания о физической культуре</b>				
Физическая культура	2	2	2	2
Из истории физической культуры	1	1	1	1
Физические упражнения	1	2	2	2
<b>Способы физкультурной деятельности</b>				
Самостоятельные занятия	2	2	2	2
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	1	1	2	2

подготовленностью				
Самостоятельные игры и развлечения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
<b>Физическое совершенствование</b>				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Спортивно-оздоровительная деятельность				
- гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24
- легкая атлетика	26	26	26	26
- лыжные гонки	16	18	18	18
- подвижные и спортивные игры	26	26	25	25
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Итого	99	102	102	102

	<b>Классы</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Знания о физической культуре</b>				
Физическая культура	1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. 2. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1. История развития физической культуры и первых соревнований.	1. Особенности физической культуры разных народов.	1. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	1. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. 2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>				
Самостоятельные занятия	1. Составление режима дня. 2. Выполнение простейших	1. Составление режима дня. 2. Выполнение простейших	1. Составление режима дня. 2. Проведение	1. Составление режима дня. 2. Проведение



	закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения (в процессе уроков)	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
<b>Физическое совершенствование</b>				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>				
<i>Организуемые команды и приемы</i>	Стоя на месте и при передвижении «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Класс, стой!»	Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!»	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю
<i>Строевые действия в шеренге и колонне</i>	- Построение в шеренгу и колонну по ориентирам - Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами	- перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя - передвижение в колонне с различной дистанцией и различным темпом - фигурная маршировка (по	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	Перестроение из одной шеренги в три уступами Из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом

		диагонали, змейкой, по кругу, противходом), - размыкание и смыкание приставными шагами		
<i>Выполнение команд</i>	<i>строевых</i>	Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»	Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!», «На два, четыре шага разомкнись!»	Повороты кругом на месте, расчет по порядку,
<i>Акробатические упражнения</i>		1. Основные виды гимнастических стоек (основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях). 2. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине. 3. Кувырок вперед	1. Кувырок вперед 2. Стойка на лопатках, согнув ноги 3. Стойка на лопатках, выпрямив ноги 4. Полупереворот назад из стойки на лопатках с стойку на коленях 5. Кувырок вперед в группировке	1. Кувырок вперед 2. 2-3 кувырка вперед 3. перебаты в группировке с последующей опорой руками за головой 4. Кувырок назад 5. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения 6. «Мост» из положения лежа на спине 7. Стойка на лопатках 8. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках
<i>Акробатические комбинации</i>		Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация, составленная из изученных упражнений
<i>Висы и упоры</i>		1. Основные виды упоров (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор в седе на пятках) 2. Основные виды седов (сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову) 3. Основные виды приседов (присед руки на поясе, присед	1. Вис на согнутых руках 2. Вис стоя спереди, сзади 3. Вис завесом одной и вис завесом двумя	1. Вис завесом 2. Вис на согнутых руках согнув ноги 3. Вис прогнувшись на гимнастической стенке 4. Подтягивание в висе 5. Поднимание ног в висе
				1. Вис завесом 2. Вис на согнутых руках согнув ноги 3. Вис прогнувшись на гимнастической стенке 4. Подтягивание в висе 5. Поднимание ног в висе Упражнения на низкой гимнастической перекладине: - висы, перевороты, перемахи

	руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову)			- комбинация на низкой перекладине ( <i>из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед</i> )
<i>Опорный прыжок</i>			Опорный прыжок на горку гимнастических матов, на козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	Опорный прыжок через гимнастического козла
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i>	1.Прыжки со скакалкой. 2.Передвижение по гимнастической стенке. 3.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1.Прыжки со скакалкой. 2.Передвижение по гимнастической стенке. 3.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 2. Лазание по канату в три приема	1.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 2. Лазание по канату в два приема
<i>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (в процессе уроков)</i>	<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	<u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание	<u>Развитие гибкости:</u> ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища;	<u>Развитие гибкости:</u> ходьба с включением со взмахом ногами; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <u>Развитие координации:</u> ходьба по низкому гимнастическому бревну с

	<p><u>Развитие координации:</u></p> <p>произвольное преодоление простых препятствий; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><u>Формирование осанки:</u></p> <p>ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на</p>	<p>и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><u>Развитие координации:</u></p> <p>произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><u>Формирование осанки:</u></p> <p>ходьба на носках, с</p>	<p>индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><u>Развитие координации:</u></p> <p>ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><u>Формирование осанки:</u></p> <p>ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в</p>	<p>меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><u>Формирование осанки:</u></p> <p>ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u></p>
--	---	---	---	---

	<p>контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев; перелезание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.</p>	<p>предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.</p>	<p>постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках; переноска партнера в парах.</p>	<p>динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>
<p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики</i></p>	<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на</p>	<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на</p>	<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на</p>	<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на</p>

<i>(в процессе уроков)</i>	внимание, силу, ловкость и координацию «Становись – разойдись» «Смена мест» «У медведя во бору» «Раки» «Тройка» «Бой петухов» «Совушка» «Салки – догонялки» «Альпинисты» «Змейка» «Не урони мешочек» «Петрушка на скамейке» «Пройди бесшумно» «Через холодный ручей»	внимание, силу, ловкость и координацию «Конники-спортсмены» «Отгадай, чей голосок» «Что изменилось?» «Посадка картофеля» «Прокати быстрее мяч»	внимание, силу, ловкость и координацию, гимнастические эстафеты, полосы препятствий	внимание, силу, ловкость и координацию, гимнастические эстафеты, полосы препятствий
<b>Легкая атлетика</b>				
<i>- беговые упражнения</i>	- с высоким подниманием бедра; - бег в чередовании с ходьбой; - бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; - бег с ускорением от 10 до 15 м; - бег с изменяющимся направлением (змейкой и по кругу); - челночный бег 3х10 м; - медленный бег до 3 мин.	- с высоким подниманием бедра, прыжками - с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; - челночный бег 3х10 м; - высокий старт с последующим ускорением 20-30 м. - медленный бег до 4 минут	с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; - медленный бег до 6 минут; - кросс по слабопересеченной местности; - бег в коридоре 30-40 м. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.; - бег с ускорением на расстояние от 20-30 м.	с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; - высокий старт; - техника стартового ускорения; - медленный бег до 6 минут; - кросс по слабопересеченной местности; - бег в коридоре 30-40 м. из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.; - бег с ускорением на расстояние от 40-60 м.
<i>- прыжковые упражнения</i>	- на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо, влево);	- на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо, влево);	- на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; - спрыгивание и	- на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; - спрыгивание и

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед и назад;</li> <li>- в длину и высоту с места (толчком двумя);</li> <li>- через длинную вращающуюся и короткую скакалку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с продвижением вперед и назад;</li> <li>- в длину и высоту с места (толчком двумя);</li> <li>- через длинную вращающуюся и короткую скакалку.</li> </ul> <p>Прыжки в высоту прямого разбега</p>	<p>запрыгивание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по разметкам;</li> <li>- в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см;</li> <li>- с высоты до 60 см.;</li> <li>- прыжки на заданную длину по ориентирам;</li> <li>- в высоту с прямого и бокового разбега;</li> <li>- многоскоки</li> </ul>	<p>запрыгивание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки по разметкам;</li> <li>- в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см;</li> <li>- с высоты до 60 см.;</li> <li>- прыжки на заданную длину по ориентирам;</li> <li>- в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- многоскоки</li> </ul>
- <i>броски</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги врозь стоя грудью в направлении броска.</li> </ul>	<p>Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.</p> <p>Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок большого мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх;</li> <li>- снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок большого мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх;</li> <li>- снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</li> </ul>
- <i>метание</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания;</li> <li>- метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания;</li> <li>- метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность и на заданное расстояние</li> <li>- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м.)</li> </ul>
<i>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (в процессе уроков)</i>	<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u> равномерный бег в режиме</p>	<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных</p>	<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с</p>	<p><u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с</p>

	<p>умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u></p> <p>повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (0,5 кг); метание набивных мячей (0,5кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам.</p>	<p>положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 4-минутный бег.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u></p> <p>повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу; метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u></p> <p>повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными</p>	<p>максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u></p> <p>повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными</p>
--	---	---	--	--



			способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
<i>Подвижные игры на материале легкой атлетики (в процессе уроков)</i>	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Не оступись» «Пятнашки» «Волк во рву» «Кто быстрее» «Грелки» «Рыбки» «Салки на болоте» «Пингвины с мячом» «Быстро по местам» «К своим флажкам» «Точно в мишень» «Третий лишний»	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Вызов номеров» «Шишки-желуди-орехи» «Невод» «Пустое место» «Космонавты» «Мышеловка» «Круговая эстафета» «Третий лишний»	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Пустое место» «Белые медведи» «Космонавты» «Прыжки по полоскам» «Волк во рву» «Удочка»	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
<b><i>Лыжные гонки</i></b>				
	- переноска и надевание лыж; - основная стойка при передвижении на лыжах; - основная стойка при спуске на лыжах с небольших пологих склонов; - ступающий шаг (без палок и с палками);	- ступающий шаг (без палок и с палками); - скользящий шаг (без палок и с палками); - попеременный двухшажный ход; - спуск в основной стойке; - торможение способом	- попеременный двухшажный ход без палок и с палками; - подъем «лесенкой»; - спуски в высокой и низкой стойках; - передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью; - торможение «плугом»;	- попеременный двухшажный ход без палок и с палками; - подъем «лесенкой»; - спуски в высокой и низкой стойках; - торможение «плугом»; - поворот переступанием; - попеременный двухшажный

	<p>- скользящий шаг (без палок и с палками);</p> <p>- повороты переступанием;</p> <p>- подъемы и спуски под уклон;</p> <p>- подъемы и спуски с небольших склонов;</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>падения на бок;</p> <p>- торможение «плугом»;</p> <p>- подъем «лесенкой»</p> <p>- повороты переступанием;</p> <p>- подъемы и спуски под уклон;</p> <p>- подъемы и спуски с небольших склонов;</p> <p>Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>	<p>- поворот переступанием.</p>	<p>ход;</p> <p>-спуски с пологих склонов;</p> <p>- торможение «упором»;</p> <p>- повороты переступанием в движении;</p> <p>- подъем «ёлочкой»;</p> <p>- прохождение дистанции до 2,5 км.</p>
<p><i>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок (в процессе уроков)</i></p>	<p><u>Развитие координации:</u></p> <p>перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов;</p>	<p><u>Развитие координации:</u></p> <p>перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении,); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><u>Развитие координации:</u></p> <p>комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><u>Развитие координации:</u></p> <p>комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
<p><i>Подвижные игры на материале лыжных гонок (в процессе уроков)</i></p>	<p>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>«Охотники и олени»</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>«День и ночь»</p> <p>«Попади в ворота»</p> <p>«Кто дольше прокатится»</p> <p>«На буксире» и т.п.</p>	<p>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>«Попади в ворота»</p> <p>«Кто быстрее взойдет на гору»</p> <p>«Кто дальше скатится с горки»</p>	<p>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>
<p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b></p>				
<p><i>Баскетбол</i></p>	<p>- передача и ловля двумя руками стоя на месте низко</p>	<p>- передвижения: приставными шагами правым и левым</p>	<p>- история возникновения игры в баскетбол;</p>	<p>- история возникновения игры в баскетбол;</p>

	<p>летающего мяча;  - передача и ловля двумя руками мяча, летающего на уровне груди;  - бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте;  - ловля и передача мяча в парах;  - броски мяча в цель (обруч, мишень);  - ведение мяча на месте;  - ведение мяча в движении по прямой шагом.  <u>Игры:</u>  «Играй, играй, мяч не теряй»  «Мяч водящему!»  «У кого меньше мячей»  «Школа мяча»  «Мяч в корзину»  «Попади в обруч»</p>	<p>боком, спиной вперед;  - остановка в шаге и прыжком;  - передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летающего мяча;  - передача и ловля двумя руками мяча, летающего на уровне груди;  - бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте;  - ловля и передача мяча в парах;  - броски мяча в цель (обруч, мишень);  - ведение мяча на месте;  - ведение мяча с продвижением вперед по прямой и по дуге.  <u>Игры:</u>  «Мяч среднему»  «Мяч соседу»  «Гонка мячей»  «Бросок в колонне»</p>	<p>- правила игры в баскетбол;  - ведение мяча на месте;  - ведение мяча шагом по прямой;  - ведение мяча шагом по дуге;  - ведение мяча шагом «змейкой»;  - обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением приставным шагом;  - бросок мяча двумя руками от груди с места.  <u>Игры:</u>  «Попади в кольцо»  «Гонка баскетбольных мячей»  «Гонка мячей по кругу»  «Овладей мячом»  «Мяч ловцу»  «Охотники и утки»  «Быстро и точно»  «Игры с ведением мяча»  «Мини-баскетбол»  «Передал-садись»</p>	<p>- правила игры в баскетбол;  - ведение мяча на месте;  - ведение мяча шагом по прямой;  - ведение мяча шагом по дуге;  - ведение мяча шагом «змейкой»;  - обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте;  - ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением приставным шагом;  - бросок мяча двумя руками от груди с места;  - бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения.  <u>Игры:</u>  «Попади в кольцо»  «Гонка баскетбольных мячей»  «Гонка мячей по кругу»  «Овладей мячом»  «Мяч ловцу»  «Охотники и утки»  «Быстро и точно»  «Игры с ведением мяча»  «Мини-баскетбол»  «Передал-садись»</p>
--	---	--	--	--

## **Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета, курса Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### «Физическая культура»

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»				
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Физическая культура</b>				
В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.				
<b>Знания о физической культуре</b>				
<b>Ученик научится:</b>	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности; - ориентироваться в понятии «физическая	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой

		упражнениями.	подготовка): характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость); - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
<b>Ученик получит возможность научиться:</b>	<i>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>	<i>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i>	<i>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> <i>- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического</i>	<i>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> <i>- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического</i>

			<i>развития и физической подготовленности</i>	<i>развития и физической подготовленности</i>
<b>Способы физической деятельности</b>				
<b>Ученик научится:</b>	- измерять показатели физического развития (рост и масса тела)	- отбирать упражнения для физкультминуток; - организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); - измерять показатели физического развития (рост и масса тела).	- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и масса тела);	- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
<b>Ученик получит возможность научиться:</b>	- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня.	- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,	- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,	- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,



		<p><i>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i></p>	<p><i>физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>	<p><i>физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>
--	--	--	---	---

### Физическое совершенствование

<p><b>Ученик научится:</b></p>	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p>	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p>	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять</p>	<p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>- выполнять акробатические</p>
--------------------------------	--	--	---	--

	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
<b>Ученик получит возможность научиться:</b>	- сохранять правильную осанку; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	- сохранять правильную осанку; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

