

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1» г. ВУКТЫЛ
«1 №-а шөр школа» Вуктылкарсамунципальной ивёлдан съёмкуд учреждение

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл
Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл
Г.Н. Якуб Г.Н. Якуб
Приказ № 251 -ОД от 31 августа 2018 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

(наименование учебного предмета/курса)

начальное общее образование

(уровень общего образования)

Срок реализации 4 года

Лужанская Н.Г.

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне начального общего образования для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357; от 18.12.2012г. №1060; от 29.12.2014 г. № 1643; от 18.05.2015 г. № 507; от 31.12.2015 г. № 1576).

2. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);

3. Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014г. №172;

При составлении содержательной части РПУП учитывались требования и рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования». Отражая специфику образования в Республике Коми, в программу учебного предмета «Физическая культура» включено 18% учебного материала, который обогащает содержание уроков. Это позволяет учащимся получать знания о культуре народа коми.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Реализация РПУП в МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл осуществляется на основе **УМК** под ред. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы (Издательство «Просвещение»).

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программы строится с учётом следующих дидактических принципов

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя предоставляют детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

При реализации программы учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В РПУП освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, выделены вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа соотносит учебное содержание с содержанием основных видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Подвижные игры народов Коми», «Теоретические знания».

При планировании учебного материала РПУП из-за отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», его содержание заменено легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
1 класс	3 часа	33 недели	99 часов
2 класс	3 часа	34 недели	102 часа
3 класс	3 часа	34 недели	102 часа
4 класс	3 часа	34 недели	102 часа
<i>Итого:</i>			405 часов

Распределение учебных часов по разделам курса «Физическая культура»

	Разделы, темы	КЛАССЫ			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	20	20	22	22
2	Гимнастика с основами акробатики	20	20	22	22
3	Подвижные и спортивные игры	26	26	20	20
4	Лыжные гонки	13	16	20	20
5	Подвижные игры народов Коми	20	20	18	18
6	Теоретические знания	В процессе учебной деятельности			
	Всего	99	102	102	102

В соответствии с локальными актами МБОУ «СОШ №1» г. Вуктыл целью проверки полноты освоения содержания РПУП один раз в год проводится промежуточная аттестация учащихся. Способ проверки результатов реализации рабочей программы – **итоговое тестирование**.

В конце учебного года отводится время на принятие нормативов по программе президентских состязаний в 1–4-х классах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. кувырок вперёд 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 вперёд. мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. 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 вперёд 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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 1кг, 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2кг) 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 вперёд (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 трёх 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.

Подвижные игры народов Коми

Развитие способностей к ориентированию в пространстве.
 Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.
 Развитие навыков прыжков, метания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс.

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	20	<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-</p>	<p>Описывать технику выполнения ходьбы самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе и применяют их в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно- силовые и координационные способности. Описывать технику метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Выбирать индивидуальный темп передвижения.</p>

			<p>силовых и координационных способностей. 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. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность, из разных положений. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	
2	Гимнастика с основами акробатики	20	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей : упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и</p>	<p>Объяснять название и назначение гимнастических снаряды, руководствоваться правилами соблюдения безопасности. Описывать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику в лазанье и перелезании, составлять комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывать помощь своим сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление</p>

			<p>спиной к опоре; Перелезание через коня, через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей. Развитие навыков равновесия. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Освоение танцевальных упражнений, развитие координационных способностей. Освоение строевых упражнений</p> <p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие силы, координационных способностей и гибкости, а также правильной осанки.</p>	<p>ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализировать их технику выполнения. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. Описывать технику танцевальных упражнений и составлять комбинации из их числа. Осваивать технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составлять комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p>
3	Подвижные и спортивные	26	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить со

	<p>игры</p>	<p>скоростных способностей, ориентирование в пространстве 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» Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей. 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». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и</p>	<p>сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей</p>
--	-------------	--	--

			<p>ведении мяча. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. На материале раздела «Спортивных игр» - «Баскетбол»: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», Эстафеты с мячами, «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», Передал – садись», «Охотники и утки», «Мяч в обруч», «Круговая лапта», «Перестрелка».</p>	
4	Лыжные гонки	13	<p>Организующие 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. Освоение техники лыжных ходов. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Освоение спусков. Спуски в основной стойке. Освоение спусков, подъемов. Подъемы ступающим и скользящим шагом Освоение спусков, подъемов, поворотов Повороты переступанием на месте Освоение спусков, подъемов, поворотов,</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Подбирать инвентарь, правильно его переносить. Описывать технику передвижений на лыжах, осваивать её под руководством учителя и самостоятельно. Осваивать технику спусков под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки.</p>

			торможения Торможение падением. Прохождение дистанции на лыжах до 1 км.	
5	Подвижные игры народов Коми	20	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости Развитие навыков прыжков, метания. Игры: «Невод», «Стой олень».	Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Использовать подвижные игры для активного отдыха

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 2 класс.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	20	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей 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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта	Описывать технику выполнения ходьбы самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе и применяют их в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Описывать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно- силовые и координационные способности. Описывать технику метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Составлять

			<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой . Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей .Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p>	<p>комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Выбирать индивидуальный темп передвижения.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	20	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Акробатические упражнения из положения лежа на</p>	<p>Объяснять название и назначение гимнастических снаряды, руководствоваться правилами соблюдения безопасности. Описывать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении</p>

		<p>спине, стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед в группировке, кувырок в сторону. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис спиной на гимнастической скамейке, вис на согнутых руках, подтягивания в вися.</p> <p>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Перелезание через коня, бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей. Развитие навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Освоение танцевальных упражнений, развитие координационных способностей. Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись!» Освоение</p>	<p>новых гимнастических упражнений, анализировать их технику.</p> <p>Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности</p> <p>Описывать технику в лазанье и перелезании, составлять комбинацию из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывать помощь своим сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.</p> <p>Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки.</p> <p>Описывать технику танцевальных упражнений и составлять комбинации из их числа.</p> <p>Осваивать технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p> <p>Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p>
--	--	---	---

			<p>общеразвивающих упражнений без предметов, развитие силы, координационных способностей и гибкости, а также правильной осанки.</p>	
3	<p>Подвижные и спортивные игры</p>	26	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве .На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. 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»</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>

			<p>способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. На материале раздела «Спортивные игры»:</p> <p>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, ловля и передача мяча в движении, броски в цель, ведение мяча на месте; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p>	
4	Лыжные гонки	16	<p>Освоение техники лыжных ходов. Правила безопасности во время занятий на лыжах</p> <p>Освоение спусков. Спуски в основной стойке.</p> <p>Освоение спусков, подъемов. Подъем «лесенкой». Подъем ступающим шагом.</p> <p>Освоение спусков, подъемов, поворотов.</p> <p>Освоение спусков, подъемов, поворотов, торможения</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м.</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Подбирать инвентарь, правильно его переносить. Описывать технику передвижений на лыжах, осваивать её под руководством учителя и самостоятельно.</p> <p>Осваивать технику спусков под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков и подъёмов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей</p>

				лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки.
5	Подвижные игры народов Коми	20	Развитие способностей к ориентированию в пространстве Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие навыков прыжков, метания. Игры: «Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя».	Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать подвижные игры для активного отдыха

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 3 класс.

№ п\п	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	22	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. Совершенствование навыков бега и развитие	<p>Демонстрировать и применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей, выявлять и устранять характерные ошибки. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включать упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре. Усваивать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Описывать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику метания</p>

			<p>выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Метание в цель. Метание набивного мяча.</p>	<p>малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно- силовых способностей.</p> <p>Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Включать метательные упражнения в различные формы физической культуры.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения.</p> <p>Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	22	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и</p>	<p>Описывать состав, содержание акробатических упражнений с предметами, комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Объяснять название и назначение гимнастических снаряды, руководствоваться правилами соблюдения безопасности. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании. Составлять комбинацию из числа разученных элементов.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении</p>

			<p>координационных способностей. Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.</p> <p>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Ходьба приставными шагами по бревну(высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа , подтягиваясь руками. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей. Освоение и развитие навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений, развитие координационных способностей. Освоение строевых упражнений. Строевые упражнения: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», « На первый второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p>	<p>упражнений в лазанье и перелезании, анализировать их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Выявлять технические ошибки и помогать в их устранении.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализировать их технику выполнения. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. Описывать технику танцевальных упражнений и составлять комбинации из их числа.</p> <p>Осваивать технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p>
3	Подвижные и спортивные	20	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить со</p>

<p>игры</p>		<p>скоростных способностей, ориентирование в пространстве ». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве .«Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», эстафеты с мячом, обручами, гимнастическими палками, «Пустое место», «К своим флажкам», «Паровозики».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов,</p>	<p>сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
-------------	--	---	---

			<p>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»,</p> <p>«Передал – садись», «Мяч среднему», «Обгони мяч», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему».</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико- тактическими взаимодействиями</p>	
4	Лыжные гонки	20	<p>Освоение техники лыжных ходов. Освоение спусков. Освоение спусков, подъемов. Освоение спусков, подъемов, поворотов, Освоение спусков, подъемов, поворотов, торможения</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах до 2,5 км.</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Подбирать инвентарь, правильно его переносить. Описывать технику передвижений на лыжах, осваивать её под руководством учителя и самостоятельно. Осваивать технику спусков под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков и подъёмов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки. Использовать бег на лыжах для активного отдыха.</p>
5	Подвижные игры народов Коми	18	<p>Развитие способностей к ориентированию в пространстве Развитие координационных способностей Развитие</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Использовать подвижные игры для активного отдыха</p>

			выносливости Развитие навыков прыжков, метания. Игры: «Невод», «Стой олень», «Игра в царя», «Салки по Коми».	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 4 класс.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Лёгкая атлетика	22	<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. 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. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.</p> <p>Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Освоение навыков прыжков,</p>	<p>Демонстрировать и применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей, выявлять и устранять характерные ошибки. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включать упражнения в ходьбе и различные формы занятий по физической культуре. Усваивать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Описывать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p> <p>Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила техники безопасности.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Описывать технику</p>

			<p>развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски мяча в цель. Броски набивного мяча.</p>	<p>метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Включать метательные упражнения в различные формы физической культуры. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Выбирать индивидуальный темп передвижения. Включать беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
2	Гимнастика с основами акробатики	22	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Висы завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Освоение навыков</p>	<p>Описывать состав, содержание акробатических упражнений с предметами, комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Объяснять название и назначение гимнастических снаряды, руководствоваться правилами соблюдения безопасности. Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании. Составлять комбинацию из числа разученных элементов. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализировать их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Выявлять технические ошибки и помогать в их устранении. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализировать их технику выполнения. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и</p>

			<p>лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей. Висы завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно- силовых способностей. Опорный прыжок на горку матов. Освоение и развитие навыков равновесия. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами .Освоение танцевальных упражнений, развитие координационных способностей. Освоение строевых упражнений. Строевые упражнения</p> <p>Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!» , «Смирно!», «Вольно!».</p>	<p>гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику, выявлять ошибки. Описывать технику танцевальных упражнений и составлять комбинации из их числа. Осваивать технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p>
3	Подвижные и спортивные игры	20	<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве .На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное</p>	<p>Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.</p> <p>Использовать подвижные игры для</p>

		<p>движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</p> <p>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: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). игра в «Пионербол».</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение технико- тактическими взаимодействиям</p>	<p>активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
--	--	--	--

4	Лыжные гонки	20	Освоение техники лыжных ходов. Освоение спусков. Освоение спусков, подъемов. Освоение спусков, подъемов, поворотов, Освоение спусков, подъемов, поворотов, торможения Прохождение дистанции на лыжах до 2,5 км. Правила безопасности во время занятий на лыжах. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Подбирать инвентарь, правильно его переносить. Описывать технику передвижений на лыжах, осваивать её под руководством учителя и самостоятельно. Осваивать технику спусков под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков и подъёмов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Осваивать технику спусков, подъёмов, поворотов, торможения под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, выявлять и устранять ошибки. Использовать бег на лыжах для активного отдыха.
5	Подвижные игры народов Коми	18	Развитие способностей к ориентированию в пространстве Развитие координационных способностей Развитие выносливости Развитие навыков прыжков, метания. Игры: «Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по Коми».	Руководствуясь правилами игр, соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности Использовать подвижные игры для активного отдыха

Теоретические знания по предмету в процессе учебной деятельности

	Программный материал	Виды учебной деятельности
1	Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. История развития летних игр. История развития зимних игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Чемпионы зимних видов спорта. Чемпионы летних видов спорта.	<ul style="list-style-type: none"> • называть движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. • изучить рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. <ul style="list-style-type: none"> • объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. • определять цель возрождения Олимпийских игр. • объяснять роль Пьера де Кубертена в
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

		<p>становлении олимпийского движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
10 11 12 13 14 15 16	<p>Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, Выполнение закаливающих процедур, Использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального, психологического) Влияние физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культуры и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: • 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). • выявлять связь занятий физической культуры с трудовой 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. • корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
17 18 19 20 21 22	<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела. Основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки. Для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра « Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. • характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. • выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. • узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».
23 24 25	<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

	физическими упражнениями	
26 27 28 29 30 31	Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания- кожа. Уход за кожей	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств. • объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. • выполнять специальные упражнения для органов зрения. • анализировать советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. • давать ответы на вопросы к рисункам. • анализировать ответы своих сверстников.
32 33 34	Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • учиться правильному выполнению правил личной гигиены. • анализировать ответы своих сверстников. • давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
35 36 37	Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
38 39 40 41 42 43 44	Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации как беречь нервную систему.	<ul style="list-style-type: none"> • получить представление о работе мозга и нервной системы. • давать ответы на вопросы к рисункам. • анализировать ответы своих сверстников. • обосновывать важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
45 46 47 48	Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	<ul style="list-style-type: none"> • получить представление о работе органов дыхания. • выполнять упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). • осознавать важность самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.
49 50 51	Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы органов кишечника.	<ul style="list-style-type: none"> • дать представление о работе органов пищеварения. • комментировать схему органов пищеварения человека. • объяснять, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.

52 53 54 55	<p>Пища и питательные вещества</p> <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.</p> <p>Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • узнавать, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. • давать ответы на вопросы к рисункам. • анализировать ответы своих сверстников. • обосновывать важность рекомендаций правильного употребления пищи. • давать оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».
56 57	<p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • усваивать азы питьевого режима во время тренировки и похода. • давать ответы на вопросы к рисункам. • анализировать ответы своих сверстников.
58 59 60 61 62 63 64	<p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Влияние утренней зарядки на самочувствие и работоспособность организма.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значения для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • учить правильно распределять время и соблюдать режим дня. • определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. • давать ответы на вопросы к рисункам. • анализировать ответы своих сверстников. • давать оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».
65 66 67 68 69 70	<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Одежда и обувь для занятий в помещении.</p> <p>Одежда и обувь для занятий на открытом воздухе, при различных погодных условиях.</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение к требованию одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. • давать ответы на вопросы к рисункам. • анализировать ответы своих сверстников. • с помощью тестового задания «Проверь себя» оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.
71 72 73 74 75 76 77	<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития,</p> <p>Физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</p> <p>Измерение роста.</p> <p>Измерение массы тела.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • учить правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физическими нагрузками. • определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.

78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89	<p>Измерение окружности грудной клетки, плеча</p> <p>Измерение силы мышц.</p> <p>Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений)</p> <p>Измерение пульса во время физических нагрузок</p> <p>Измерение пульса после нагрузок.</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств).</p> <p>Тестирование скоростных способностей.</p> <p>Тестирование координационных способностей.</p> <p>Тестирование силовых способностей.</p> <p>Тестирование выносливости.</p> <p>Тестирование гибкости.</p> <p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных положений (и.п.),</p> <p>На ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. • оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. • выполнять контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). • результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. • давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
90 91 92	<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушибы, ссадины и потертости кожи, кровотечения).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма. • в паре со сверстниками моделировать случаи травматизма и оказания первой помощи. • давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». • подводить итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.
93 94 95 96 97	<p>Твои физические способности.</p> <p>Понятия о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной деятельности.</p> <p>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять основные показатели физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной деятельности. • характеризовать показатели: измерения роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц, • владеть приемами измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). • оценивать собственное выполнение нормативов физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.
98 99 100 101 102	<p>Твой спортивный уголок.</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома.</p> <p>Приспособления для развития силы.</p> <p>Приспособления для развития гибкости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определять примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома, приспособлений для развития силы, для развития гибкости, координации, для развития выносливости.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 1 классе являются формирование следующих универсальных предметных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- 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.
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Коммуникативные УУД:

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять разные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» во 2 классе являются формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Коммуникативные УУД:

- вступать в беседу на уроке и в жизни.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3 классе являются формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Коммуникативные УУД:

- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной практике.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 4 классе являются формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные УУД:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Познавательные УУД:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Коммуникативные УУД:

- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной практике.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1 класс

Обучающиеся должны **знать**:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики.

Обучающиеся должны **уметь**:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - выполнения утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

2 класс:

Обучающиеся должны **знать**:

о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

Обучающиеся должны **уметь**:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

3 класс:

Обучающиеся должны **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4 класс:

Выпускник должен **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Выпускник должен **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятиями физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

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;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, выполнять передвижения на лыжах.

