

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» пгт Троицко-Печорск

| Рассмотрено на заседании<br>ШМО, Протокол № 1 | Согласовано<br>Замдиректора по УР | Утверждено<br>Директор ОО                     |
|---|-----------------------------------|---|
| «28» августа 2020                             | Наумова Н.В.<br>«29» августа 2020 | Патракеева Е.А.<br>Приказ № 314 от 31.08.2020 |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

Начальное общее образование,

Срок реализации программы – 3 года. (2-4 классы)

Программу составили:

Наумова Н.В., учитель начальных классов,

I квалификационная категория

Зыкина О.Н., учитель начальных классов,

I квалификационная категория

пгт. Троицко-Печорск

2020

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Пояснительная записка.....  | 3  |
| 2. Место учебного предмета в учебном плане.....   | 6  |
| 3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.....                                   | 6  |
| 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая.....                       | 7  |
| 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....                                  | 18 |
| 6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.....  | 25 |
| 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса..... | 31 |
| 8. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности.....                   | 32 |

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучения учащихся 2-4 классов МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. №1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 №507;

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск.

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (Протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).
- Авторской программы «Физическая культура 1-4 классы» (для четырехлетней начальной школы), автор В.И. Лях, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, 2011г. Образовательная система «Школа России». Сборник программ. – М.: Просвещение.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);

- реализацию принципа достаточности и соробразности, определяющего распределение

учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 1. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа разработана с учетом особенностей начального уровня общего образования как фундамента всего последующего обучения.

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

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

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

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

общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В основе реализации основной образовательной программы лежит системно-деятельностный подход, на каждом уроке обеспечивается дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При обучении двигательным действиям предпочтение отдается целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Обучение двигательным действиями развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. При освоении двигательных действий, используется метод стандартно-повторного и вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте сочетается с широким применением игрового и соревновательного метода.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах.

## **2. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура», изучается с 2 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю. Объем -204 ч, со II по IV классы – по 68 ч ежегодно (по 34 учебных недели).

## **3. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание, методики и дидактические основы предмета «Физическая культура» создают условия для реализации ценностных ориентиров:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе: восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим, умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке).

#### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся на уровне начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

##### **Личностные результаты:**

##### ***У выпускника будут сформированы:***

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

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

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

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

***Выпускник научится:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной

оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей, других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способы их улучшения.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

***Выпускник научится:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, справочников, энциклопедий (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого

рядом класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.
- характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и жизненного опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

***Выпускник научится:***

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

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- осуществлять общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми: хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты) Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для

поиска нужной информации;

- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

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

#### ***Выпускник научится:***

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос

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

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

### **Работа с текстом: оценка информации**

#### ***Выпускник научится:***

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

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

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

### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы за компьютером**

#### ***Выпускник научится:***

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы за компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

### **Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.**

#### ***Выпускник научится:***

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т.д.), сохранять полученную информацию, набирать не-

большие тексты на родном языке;

- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.
- **Выпускник получит возможность научиться** использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

### **Обработка и поиск информации**

#### ***Выпускник научится:***

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

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

#### ***Выпускник научится:***

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио – и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука и текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы и планы;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; создавать новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной

организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- представлять данные;
- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки робототехнического проектирования;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

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

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

#### **2 класс**

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

***Учащийся научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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).

***Учащийся получит возможность научиться:***

- 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.

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

***Учащийся научится:***

- 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.

***Учащийся получит возможность научиться:***

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

***Учащийся научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- 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.

***Учащийся получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

### **3 класс**

**Знания о физической культуре.**

***Учащийся научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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);
- определять этапы развития физической культуры, соотносить периоды с соответствующими событиями.

***Учащийся получит возможность научиться:***

- *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**

#### ***Учащийся научится:***

- *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.*

#### ***Учащийся 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**

#### ***Учащийся 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.*

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

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## 4 класс

### **Знания о физической культуре.**

#### ***Учащийся научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, 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);
- определять этапы развития физической культуры, соотносить периоды с соответствующими событиями.

#### ***Учащийся 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**

#### ***Учащийся научится:***

- 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.

#### ***Учащийся 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**

### **Учащийся 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.

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

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормы ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

*В период введения комплекса карантинно-ограничительных мероприятий, отмены занятий в связи с низкой температурой воздуха, при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, иных причинах отмены и/или приостановления учебного процесса в очной форме в целях реализации РПУП образовательная деятельность осуществляется с помощью электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск (утверждено приказом по школе от 16.03.2020 № 121).*

## **5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **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, 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 физической 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами мах, 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 (1 кг) 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 поочерёдно 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 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 при- сев); 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 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 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

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической культуры**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование**

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

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

### ***Легкая атлетика***

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой». Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами» и др.

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

#### ***Легкая атлетика***

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

#### ***Лыжные гонки***

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

Поворот переступанием.

### **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической

нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солн. ванны, купание в естеств. водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

#### ***Лыжные гонки***

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### **Этнокультурная составляющая:**

*Разучивание коми национальных игр (« Охота на оленей», «Ёма», « Стой, Олень!»),*

«Салки», «Жмурки»). Знаменитые спортсмены в лыжном спорте в РК. Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде. История развития легкой атлетики в РК. История развития баскетбола в РК. Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК. Спортивная жизнь известных спортсменов РК. Достижения по плаванию РК на российском уровне и др.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

|   | II класс<br>(часы) | III класс<br>(часы) | IV класс<br>(часы) | всего |
|---|--------------------|---------------------|--------------------|-------|
| Знания о физической культуре              | 3                  | 3                   | 3                  | 9     |
| Способы физической деятельности           | 3                  | 3                   | 3                  | 9     |
| Лёгкая атлетика                           | 14                 | 14                  | 14                 | 42    |
| Подвижные и спортивные игры               | 12                 | 12                  | 12                 | 36    |
| Гимнастика с основами акробатики          | 14                 | 14                  | 14                 | 42    |
| Лыжная подготовка                         | 20                 | 20                  | 20                 | 60    |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2                  | 2                   | 2                  | 6     |
| Всего:                                    | 68                 | 68                  | 68                 | 204   |

### 6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Рабочая программа по «Физической культуре» предполагает использование следующей технологии оценивания образовательных достижений (учебных успехов) учащихся.

- 1) Определять, как ученик овладевает умениями по использованию знаний, т.е. насколько обучение соответствует современным целям обучения.
- 2) Развивать у ученика умения самостоятельно оценивать результаты своих действий, контролировать себя, находить и исправлять собственные ошибки.
- 3) Мотивировать ученика на успех, избавить его от страха перед школьным контролем и оцениванием.
- 4) Создавать комфортную обстановку, сохранить психологическое здоровье детей.

#### **В 2 (в первом полугодии) классе:**

1. Учащиеся под руководством учителя и учатся различать словесную оценку любых действий и отметку – знак за решение учебной задачи (предметной или метапредметной).

В первом классе и первом полугодии второго класса вместо балльных отметок используется только положительная и не различаемая по уровням фиксация:

учитель у себя в таблице результатов ставит «+»,  
ученик у себя в дневнике или тетради также ставит «+» или?

2. Учащиеся в диалоге с учителем обучаются самостоятельно оценивать свои результаты по «Алгоритму самооценки».

В первом классе алгоритм состоит из четырёх вопросов:

1. Какое было задание? (Учимся вспоминать цель работы.)
  2. Удалось выполнить задание? (Учимся сравнивать результат с целью.)
  3. Задание выполнено верно или не совсем? (Учимся находить и признавать ошибки.)
  4. Выполнил самостоятельно или с чьей-то помощью? (Учимся оценивать процесс.)
3. Качество усвоения знаний и умений фиксируется следующими видами оценочных суждений:

«+» – знание или умение сформировано;

«Ф» – знание, умение усвоено частично или находится на стадии формирования;

«-» – знание или умение не сформировано.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной

невыполнения является наличие грубых ошибок.

### ***Практическая часть***

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок, когда все движения выполняются правильно, с соблюдением требований программы. Упражнение проделано легко, свободно, уверенно, слитно, точно, в правильном ритме.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких, когда выполнены все требования, предъявляемые к упражнению. Упражнение проделано легко, свободно, но при этом допущены незначительные ошибки.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется в том случае, когда упражнение выполнено неправильно, неуверенно, нечетко, с нарушением схемы движения, с двумя или тремя значительными ошибками. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### ***Теоретическая часть***

Отметка «5» выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.

Отметка «4» выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий, теоретических положений, правовых и моральных норм. Примеры, приведенные учеником, воспроизводили материал учебников. На заданные уточняющие вопросы ответил правильно.

Отметка «3» выставляется при условии, если учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения темы, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.

Отметка «2» выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|----------|----------|----------|----------|

|  |   |  |                                 |
|--|---|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |
|--|---|--|---------------------------------|

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками и пользуются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5   | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2   |
|--|--|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив - | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|----------|----------|----------|----------|
|----------|----------|----------|----------|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Учащийся <b>умеет:</b><br>самостоятельно организовать место занятий;<br>подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:<br>организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>-контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
|--|---|--|---|

### Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5  | Оценка 4   | Оценка 3   | Оценка 2  |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся 2 – 4 классов. В связи с этим во 2 – 4 классах выделяется 1 час резервного урока на проведение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание. Для

обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

### *Требования к уровню подготовки учащихся*

#### **2 класс**

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|   | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16              | 8 – 13                  | 5 – 7                   | 13 – 15              | 8 – 12                  | 5 – 7                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 143 – 150            | 128 – 142               | 119 – 127               | 136 – 146            | 118 – 135               | 108 – 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,0 – 5,8            | 6,7 – 6,1               | 7,0 – 6,8               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,0 – 6,8               |
| Бег 1000 м  | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

#### **3 класс**

| Контрольные упражнения              | Уровень   |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                     | высокий   | средний   | низкий    | высокий   | средний   | низкий    |
|                                     | Мальчики  |           |           | Девочки   |           |           |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5         | 4         | 3         |           |           |           |
| Подтягивание согнувшись, кол-во раз |           |           |           | 12        | 8         | 5         |
| Прыжок в длину с места, см          | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с       | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с                  | 5.00      | 5.30      | 6.00      | 6.00      | 6.30      | 7.00      |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с        | 8.00      | 8.30      | 9.00      | 8.30      | 9.00      | 9.30      |

#### **4 класс**

| Контрольные упражнения              | Уровень  |         |        |         |         |        |
|-------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                     | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                     | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание в висе, кол-во раз     | 6        | 4       | 3      |         |         |        |
| Подтягивание согнувшись, кол-во раз |          |         |        | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м с высокого старта, с       | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м, мин. с                  | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с        | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ**

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.Ляха. 1-4 классы
2. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

### **ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ**

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Плакаты методические.
3. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Козел гимнастический.
2. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (2м.),
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные шиты)
6. Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
7. Палка гимнастическая.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Гимнастический подкидной мостик.
11. Кегли.
12. Обруч пластиковый детский.
13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Флажки: разметочные с опорой и стартовые.
16. Лента финишная.
17. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
18. Рулетка измерительная.
19. Лыжи детские (с креплениями и палками)
20. Щит баскетбольный тренировочный.
21. Сетка для переноса и хранения мячей
22. Волейбольная стойка универсальная.
23. Сетка волейбольная

## 8. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

### 2 класс (68 часов)

| №    | Название разделов, тем   | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности  |
|------|--|--------------|---|
| 1    | <b>Знание о физической культуре</b>  | <b>3</b>     | Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физич. культуры. Характеризовать признаки физич. развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Использовать знания об истории появления физич. упражнений. Иметь представление о влиянии физических упражнений на физич. развитие человека. Использовать знания влияния занятий физич. культурой на фи- зич. развитие и физич. подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. |
|      | Физическая культура  | 1            |   |
|      | Из истории физической культуры   | 1            |   |
|      | Физические упражнения  | 1            |   |
| 2    | <b>Способы физкультурной деятельности</b>  | <b>3</b>     | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.   |
|      | Самостоятельные занятия  | 1            |   |
|      | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности | 1            |   |
|      | Самостоятельные игры и развлечения   | 1            |   |
| 3    | <b>Физическое совершенствование</b>  | <b>62</b>    | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  |
| 3.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2            |   |
| 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность:  | 60           |   |
| 3.3. | <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>   | 14           | Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами, правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.   |

|     |                                     |    |  |
|-----|-------------------------------------|----|--|
| 3.4 | <i>Легкая атлетика.</i>             | 14 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Понятие короткая дистанция. Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабопересеченной местности. Обучение разбегу, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять основные виды ходьбы. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. |
| 3.5 | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> | 12 | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, пионербол, подвижные игры. Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положениях. Выполнять строевые команды, отдельно и в комбинации. Правильно выполнять основные движения в прыжках.   |
| 3.6 | <i>Лыжные гонки</i>                 | 20 | Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах. Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно). Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг. Выполнять передвижение на лыжах без палок.   |

### 3 класс (68 часов)

| № | Название разделов, тем   | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности  |
|---|--|--------------|---|
| 1 | <b>Знание о физической культуре</b>  | <b>3</b>     | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. |
|   | Физическая культура  | 1            |   |
|   | Из истории физической культуры   | 1            |   |
|   | Физические упражнения  | 1            |   |
| 2 | <b>Способы физкультурной деятельности</b>  | <b>3</b>     | Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического  |
|   | Самостоятельные занятия  | 1            |   |
|   | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности | 1            |   |

|          |   |           |  |
|----------|---|-----------|--|
|          | Самостоятельные игры и развлечения        | 1         | развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок; организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.   |
| <b>3</b> | <b>Физическое совершенствование</b>       | <b>62</b> | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.   |
| 3.1.     | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2         |  |
| 3.2      | Спортивно-оздоровительная деятельность:   | 60        |  |
| 3.3      | <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>  | 14        | Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами, правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.  |
| 3.5      | <i>Подвижные и спортивные игры.</i>       | 12        | Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять строевые команды, раздельно и в комбинации. Правильно выполнять основные движения в прыжках. |

|     |                     |    |   |
|-----|---------------------|----|---|
| 3.6 | <i>Лыжные гонки</i> | 20 | Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах. Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно). Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте. Выполнять скользящий шаг, попеременный душажный ход. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. |
|-----|---------------------|----|---|

#### 4 класс (68 часов)

| №        | Название разделов, тем   | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности  |
|----------|--|--------------|---|
| <b>1</b> | <b>Знание о физической культуре</b>  | <b>3</b>     | Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки. |
|          | Физическая культура  | 1            |   |
|          | Из истории физической культуры   | 1            |   |
|          | Физические упражнения  | 1            |   |
| <b>2</b> | <b>Способы физкультурной деятельности</b>  | <b>3</b>     | Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, Организовывать проведение совместных подвижных игр.   |
|          | Самостоятельные занятия  | 1            |   |
|          | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности | 1            |   |
|          | Самостоятельные игры и развлечения   | 1            |   |
| <b>3</b> | <b>Физическое совершенствование</b>  | <b>62</b>    | Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.   |
| 3.1.     | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 2            |   |
| 3.2      | Спортивно-оздоровительная деятельность:  | 60           |   |
| 3.3      | <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>   | 14           |   |

|     |                                     |    |   |
|-----|-------------------------------------|----|---|
| 3.4 | <i>Легкая атлетика.</i>             | 14 | Обучение строевым упражнениям. Построения. Основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества. Основные способы передвижения. Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания. Дальность отскока. Техника метания. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места |
| 3.5 | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> | 12 | Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.-  |
| 3.6 | <i>Лыжные гонки</i>                 | 20 | Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах. Температурный режим занятий на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координационных способностей. Соревнования.   |