

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школы № 34» г. Воркуты  
**«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ**  
«34 №-а шӧр учреждение» Воркута карса Муниципальной велӧдан учреждение  
Твардовского ул., д. 4, пгт. Заполярный, г. Воркута, Республика Коми, 169936  
Тел.:(82151) 7-12-00  
е-mail: [school34.vorkuta@yandex.ru](mailto:school34.vorkuta@yandex.ru), <http://scool34vorkuta.ucoz.ru>  
ОКПО 53704401; ОГРН 1021100809542  
ИНН/КПП 1103024534/110301001

**РАССМОТРЕНА**

школьным методическим объединением  
учителей \_\_\_\_\_  
протокол от 31.08.2018 № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
от 31.08.2018 г. № 428

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
(в новой редакции)**

начального общего образования  
срок реализации программы 4 года

Рабочая программа учебного предмета  
составлена в соответствии  
с Федеральным государственным образовательным стандартом  
начального общего образования

Составитель  
Попов Иван Анатольевич,  
учитель физической культуры

г. Воркута  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции);

**с учетом:**

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 г № 1/15 (в действующей редакции)).

Основными целями начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» являются:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» выделено 405 часов:

1 класс - 3 часа в неделю, всего 99 часов,

2 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа,

3 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа,

4 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### 2.1.1. Личностные универсальные учебные действия

#### 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;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- 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 другим и обеспечение их благополучия.

### **2.1.2. 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 её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **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 по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **2.1.3. Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве 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;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и 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 восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

**2.1.4. 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 партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**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 её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

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

В результате изучения учебного предмета «**Физическая культура**» при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и

преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

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

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

#### **Выпускник научится:**

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

#### **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 с 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 учётом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы опрочитанном.*

### **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.*

### **2.3. Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)**

В результате изучения учебного предмета «**Физическая культура**» на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Учащиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

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

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

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

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

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



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

### **Выпускник научится:**

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

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

### **Выпускник научится:**

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

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

**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 видеотрейлеров или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеозаписей, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

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

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

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

### **Выпускник научится:**

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

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

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

## **2.4. Предметные результаты**

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

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,

закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

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

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

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

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

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

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и 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.

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

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

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

– *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

### 3. 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, 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, физкульт-минуток, 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, перемахи.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

**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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.



**4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс (99 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	<b>Знания о физической культуре</b>	6	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры, и знать о зарождении олимпийских игр. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3	Проводить оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.
3	<b>Физическое совершенствование</b>	86	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
3.2	Гимнастика с основами акробатика	19	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.
3.3	Легкая атлетика	28	Выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление.

			<p>Выполнять технику прыжка.</p> <p>Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке.</p> <p>Учиться работать командой.</p> <p>Уважать мнение других учащихся.</p> <p>Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь</p> <p>играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p>
3.4	Лыжные гонки	6	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий.</p> <p>Правильно выполнять строевые упражнения.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах.</p> <p>Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево- вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении.</p> <p>Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон.</p> <p>Соблюдать технику спуска со склона в низкой стойке.</p> <p>Сохранять равновесие при спуске.</p> <p>Применять основы изученных лыжных ходов.</p> <p>Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок.</p> <p>Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении.</p> <p>Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах.</p> <p>Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном душажном ходе.</p>
3.5	Плавание	3	<p>Знать ТБ поведения в бассейне.</p> <p>Освоить основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p>
3.6	Подвижные игры	28	<p>Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в передаче и ловле мяча.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p>
4	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	4	<p>Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>

## 2 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b>	6	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Характеризовать признаки физического развития и физических качеств, выделять направленность упражнений по</p>

			<p>воздействию на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).</p> <p>Использовать знания об истории появления физических упражнений.</p> <p>Иметь представление о влиянии физических упражнений на физическое развитие человека.</p> <p>Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.</p>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
3	<b>Физическое совершенствование</b>	88	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
3.2	Гимнастика с основами акробатика	24	<p>Применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами.</p> <p>Правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.</p> <p>Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие.</p> <p>Правильно выполнять акробатические элементы.</p> <p>Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Эстетически красиво выполнять акробатические элементы.</p> <p>Правильно выполнять движения на гимнастической стенке.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Правильно приземляться на две ноги.</p>
3.3	Легкая атлетика	28	<p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Правильно бегать на короткой дистанции.</p> <p>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.</p> <p>Работа рук и ног при метании.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Выполнять основные виды ходьбы.</p> <p>Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель.</p>
3.4	Лыжные гонки	6	<p>Выполнять правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Готовить инвентарь для занятий на лыжах.</p> <p>Температурный режим занятий на лыжах.</p> <p>Выполнять построение в шеренге на лыжах, передвижение на лыжах.</p> <p>Выполнять подъемы и спуски на лыжах (одновременно).</p> <p>Правильно выполнять повороты и перестроения на лыжах, повороты переступанием на месте.</p> <p>Выполнять скользящий шаг.</p> <p>Выполнять передвижение на лыжах без палок.</p>

3.5	Плавание	3	Знать ТБ поведения в бассейне. Освоить основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
3.6	Подвижные игры	25	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.
4	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	4	Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
5	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	

### 3 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b>	6	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать и уметь применять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнять физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3	Планировать режим дня. Отбирать и составлять комплекс упражнений для утренней зарядки; комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки; комплексы упражнений для развития физических качеств. Проводить физминутки. Знать правила проведения закаливающих процедур и уметь их применять. Уметь измерять показатели физического развития: длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических нагрузок.
3	<b>Физическое совершенствование</b>	88	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
3.2	Гимнастика с основами акробатика	25	Знать и уметь применять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Правильно выполнять прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

3.3	Легкая атлетика	28	Знать и уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
3.4	Лыжные гонки	6	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. Уметь выполнять эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
3.5	Плавание	2	Выполнять правила безопасности в бассейне. Освоить основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Развивать выносливость. Владеть техникой проплывания отрезков на ногах, держась за доску; скольжения на груди с задержкой дыхания; проплывания отрезков одним из способов плавания.
3.6	Подвижные игры	24	Играть в спортивные игры. Владеть техникой передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Выполнять общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.
4	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	4	Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
5	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	

#### 4 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	<b>Знания о физической культуре</b>	6	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
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	3	Составлять комплексы для формирования правильной осанки, измерять длину и массу тела, организовывать проведение совместных подвижных игр.
3	<b>Физическое совершенствование</b>	86	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
3.2	Гимнастика с основами акробатика	25	Правильно выполнять мост (с помощью и самостоятельно), кувырок вперед, кувырок назад; кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь ходить по бревну на носках. Развивать координационные способности ОРУ с гимнастической палкой, с обручами. Правильно выполнять вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги, вис на гимнастической стенке прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Уметь выполнять ОРУ в движении; лазание по канату; перелезание через препятствие; делать опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Играть в подвижные игры. Развивать скоростно-силовые качества. Уметь выполнять подводящие упражнения: упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.
3.3	Легкая атлетика	29	Уметь выполнять строевые упражнения: построение, основная стойка. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты направо, налево. Обучение строевым упражнениям. ОРУ. Знать о важности развития основных физических качеств в истории развития человечества. Уметь выполнять основные способы передвижения. Знать технику бега, правила бега по дорожкам. Выполнять равномерный бег до 4 минут. Составлять режим дня. Выполнять простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня. Знать технику и способы метания. Уметь метать в вертикальную цель с 4-5 м. Уметь выполнять ходьбу на пятках, носках, в полуприседе, через несколько препятствий. Знать технику челночного бега 3X10 м. Владеть техникой выполнения прыжка в длину с места
3.4	Лыжные гонки	6	Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах. Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном

			двухшажном ходе. Развивать координационные способности.
3.5	Плавание	2	Развивать выносливость. Выполнять правила безопасности в бассейне. Освоить основные упражнения на воде: упражнения по вхождению в воду; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Развивать выносливость. Владеть техникой проплывания отрезков на ногах, держась за доску; скольжения на груди с задержкой дыхания; проплывания отрезков одним из способов плавания.
3.6	Подвижные игры	21	Знать правила безопасности игры с мячом. Уметь организовывать и проводить подвижные игры и во время отдыха на открытом воздухе, и в помещении. Играть в спортивные игры, эстафеты с мячами, эстафеты с обручами, эстафеты с гимнастическими палками. Развивать скоростно-силовые способности.
4	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	6	Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.
5	Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы	1	