

Управление образования администрации МО ГО «Сыктывкар»
«Сыктывкар» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса
йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланін

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 г. Сыктывкара
с углублённым изучением отдельных предметов»
«Ӧткымын предмет пыдісянь велӧдан сыктывкарса 16 №-а шӧр школа»
муниципальной асьюралана велӧдан учреждение

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей начальных классов протокол № 1 от «30» августа 2023 года Руководитель МО М.Н.Мишарина	«Согласовано» заместитель директора по УР MAOY «COШ № 16» М.А. Бавыка «30» августа 2023 г.	«Утверждаю» директор MAOY «COШ № 16» _____ Т.М.Поповцева в ред. Приказа № 01-11/243 от 30 августа 2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов

Срок реализации – 4 года

Программа составлена в соответствии с
ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 г. № 373, в редакции приказа от 11.12.2020 г.), Основной образовательной программой начального общего образования MAOY «COШ № 16», Программа приведена в соответствие с Федеральной образовательной программой начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 372)

Программа составлена учителями методического объединения учителей начальных классов

Сыктывкар 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучения учащихся 1-4 классов МАОУ «СОШ №16» в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 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» в редакции от 11.12.2020 г

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №16»;

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования ;

Программа написана с учетом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16».

- Программа приведена в соответствие с Федеральной образовательной программой начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 372) в части «Планируемых результатов освоения учебного предмета» и «Содержания учебного предмета» (проведен анализ на соответствие дидактических единиц данной программы Федеральной образовательной программе НОО).

Предметом обучения физической культуре при получении начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» целями предмета на уровне начальной общего образования, являются:

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основные **задачи** реализации содержания предметной области Физическая культура это:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровья и безопасного образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Предметная область **«Физическая культура»** представлена модулями **«Физическая культура»**, который изучается в 1-4 классах в объеме 2 часа в неделю и модулем **«Оздоровительная физкультура»**, который изучается в 1 классах в объеме 1 час в неделю а **во 2-4 классах в объеме 1 час через Программу внеурочной деятельности «Юниор»** и направлен на реализацию *оздоровительного направления*: формирования элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщении к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и *общеразвивающего*: общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастики, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам,

Программа обучения физической культуре направлена на:

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

- **реализацию принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- **соблюдение дидактических принципов** «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 материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

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

Характеристика модуля «Физическая культура»

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей учебной программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с

образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока выделяется образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физической деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность составляет от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность зависит от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательная разминка, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока зависит от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и спортивных игр. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения включаются упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики

физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы - выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Методы организации учебных занятий:

I. Специфические.

1. Методы строго регламентированного упражнения.

• Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.

• Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно - интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно - непрерывного упражнения, переменно - интервального упражнения); круговой метод.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. Общепедагогические.

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Характеристика модуля «Оздоровительная физкультура»

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры учащиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

На уроках используются коми национальные подвижные игры. Коми национальные игры представляют широкие возможности для развития физических качеств (так как способствует развитию быстроты, силы, ловкости); волевых качеств (помогают целенаправленно воспитывать решительность и выдержку), моральные качества (прививают чувство коллективизма), формируют личностные качества (воспитывается внимательность и дисциплинированность). Использование на уроках хотя бы элементов национальной игры позволяет через содержание этих игр и связь с другими областями знаний человека воспитать любовь к родному краю.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

- 1 класс – 3 учебных часа в неделю, 99 учебных часов в год;
- 2 класс – 3 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год;
- 3 класс – 3 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год;
- 4 класс – 3 учебных часа в неделю, 68 учебных часов в год.

2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

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

- *умения* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- *умения* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- *умения* 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;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- 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;
- проявление дисциплинированности, 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 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 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 другим и обеспечение их 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 и других людей;

– различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие 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 на русском языке;

- 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 по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

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 приемов решения задач;

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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 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 и 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.*

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

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 с компьютером

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического 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 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).
- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и 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, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 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,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- *подавать* строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- *находить* отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,

○ самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;

○ вести подготовка к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

Выпускник 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;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Модуль «Оздоровительная физкультура»

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 достижений знаменитых спортсменов (спортсменов Республики Коми) положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- 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 (в том числе игры коми народа) и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость)

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;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в подвижные игры

Оздоровительные результаты программы:

• первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре (оздоровительной) являются:

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

Модуль «Физическая культура»

1 класс

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

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 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.*

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;*

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 нормативы ГТО;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

2 класс

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

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 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 нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

3 класс

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

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», 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).

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 нормативы ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

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

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

3.

Содержание учебного предмета по модулям

Модуль «Физическая культура»

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правыми левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок:

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

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

На материале туризма

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, ходьба по наклонной скамейке. Простые прыжки, перелезание через горку матов, коня, пролезания, подъём спуск по гимнастической стенке, «тарзанка», «паутина».

Модуль «Оздоровительная физкультура»

Данный материал используется для развития основных знаний по физической культуре и основ физического совершенствования, планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала:

1. Первая часть: *Знания о физической культуре.* Она состоит из следующих разделов:

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье 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. История Комплекса «Готов к труду и обороне». Сдача норм ГТО.

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.

2. Вторая часть: *Физическое совершенствование.* Включает разделы:

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.

Эстафеты, укрепляющие психофизические качества обучающихся (чувство коллективизма и взаимопомощи). Укрепление здоровья в целом.

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям – подвижным играм.

Модуль «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура

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.

История физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине и гимнастической стенке: висы, перемахи.

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.

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

Модуль «Оздоровительная физкультура»

1. Понятие о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на организм.

2. Режим дня

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

3. Что такое правильная осанка

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

4. Современные подвижные игры

Современные подвижные игры: «Мяч по кругу», «Поймай рыбку», ЭКК коми игра «Салки», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», ЭКК коми игра «Олени», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «След в след», Эстафета, «Мишень», ЭКК коми игра «Ведущий», «С кочки на кочку», «Без пары», ЭКК коми игра «У столба», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», Эстафета «Наперегонки парами».

Модуль «Физическая культура»**Знания о физической культуре*****Физическая культура***

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. История знаков отличия ГТО.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность***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

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):

Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное

ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.

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.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине и гимнастической стенке: висы, перемахи.

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.

Лыжные гонки (ЭКК):

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

Модуль «Оздоровительная физкультура»

(Программа внеурочной деятельности «Юниор»)

1. Физические качества сила, быстрота, выносливость

Зачем человеку нужна быстрота? Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?

Зачем человеку нужна ловкость? Зачем человеку нужно правильно бегать? Зачем человеку нужно правильно прыгать? Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Характеристика основных физических качеств: гибкости и равновесия.

2. Старинные подвижные игры

Старинные подвижные игры: ЭКК коми игра «Ёма», «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», ЭКК коми игра «Прячь глаза», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк»,

«Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», ЭКК коми игра «Щит и мяч», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», ЭКК коми игра «Игра в царя», «Рыбки», «Бабки», «Казачи-разбойники», Эстафета.

3

класс

Модуль «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания нормативов ГТО.

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Выполнение простейших закаляющих 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 дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):

Преодоление различных препятствий. Туристские узлы. Ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.

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.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

Лыжные гонки (ЭКК):

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

На материале туризма

**Модуль «Оздоровительная физкультура»
(Программа внеурочной деятельности «Юниор»)**

1. История развития физической культуры (2 ч)

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Как появились физические упражнения? Каким должен быть защитник Родины? Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

2. Зарождение Олимпийских игр (3 ч)

Откуда появились Олимпийские игры? Виды спорта. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. ЭКК Спортсмены РК. Почему гимнастика-основа спорта?

3. Народные игры и забавы (29 ч)

Народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», ЭКК коми игра «Городки на снегу», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», ЭКК коми игра «Котел», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», ЭКК коми игра

«Воробей», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба».

4

класс

**Модуль «Физическая культура»
Знания о физической культуре**

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Обязательные нормативы ГТО. Нормативы ГТО по возрастам.

Физические упражнения.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выполнение простейших закаляющих 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 дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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.

Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):

Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.

Подвижные и спортивные игры:

Подвижные 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.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Лыжные гонки ЭКК):

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

На материале легкой атлетики

На материале лыжных гонок

Модуль «Оздоровительная физкультура»

(Программа внеурочной деятельности «Юниор»)

1. Развитие физических качеств (3 ч)

Как укрепить органы дыхания. Как научиться расслабляться. Зачем нужно закаливаться. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

2. Как избежать травмы? (3 ч)

Как избежать травмы? Правила ТБ при занятиях физической культурой. Как оказать первую медицинскую помощь.

3. Игровые традиции в подвижных играх(28 ч)

ЭКК коми игра « Бери да помни», «Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», ЭКК коми игра « Лунка», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», ЭКК коми игра « Копотун», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», ЭКК коми игра « В медведя», «Солнышко», «В круг».

4. Тематическое планирование

В учебный материал уровня начального общего образования асс в раздел «Физическое совершенствование» включены компоненты «Лыжи», «Туризм и спортивное ориентирование» и этнокультурный компонент - национальные подвижные игры.

4.

Тематическое планирование с учётом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16»

1

класс

Физическое совершенствование		Количество часов	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16»
Спортивно-оздоровительная деятельность	Общеразвивающие упражнения		
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики</i></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями</p>	16	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, дидактический театр,

<p>перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры <i>разных народов.</i></p>	<p>руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и</p>	<p>8</p>	<p>групповая работа или работа в парах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживать позитивные межличностные отношения в классе; - организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
---	---	----------	---

	двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.		
<p><i>Легкая атлетика.</i> 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.</p> <p><i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Подвижные игры разных народов.</i></p>	<p><i>На материале легкой атлетики</i> <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>Развитие быстроты:</i> 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. <i>Развитие выносливости:</i> 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. <i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и</p>	18	
		9	

	<p>левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>		
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p><i>На материале лыжных гонок</i> <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p>	10	
<p><i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	5	
<p><i>Спортивные игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>		2	
<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>		18	
<p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		2	
<p><i>Подвижные игры на</i></p>		11	

материале спортивных игр			
--------------------------	--	--	--

2

класс

Физическое совершенствование		Количество часов	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16»
Спортивно-оздоровительная деятельность	Общеразвивающие упражнения		
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики</i> <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на</p>	17	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися:

<p>препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i></p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры <i>разных народов.</i></p>	<p>координацию с асимметрическими последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с</p>	<p>интеллектуальные игры, дидактический театр, групповая работа или работа в парах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживать позитивные межличностные отношения в классе; - организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
---	---	---

	поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.		
<p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Подвижные игры <i>разных народов.</i></p>	<p><i>На материале легкой атлетики</i></p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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</p>	22	

	<p>подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>		
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><i>На материале лыжных гонок</i> <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	10	
<p><i>Спортивные игры:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча;</p>		19	

подвижные игры на материале волейбола.			
--	--	--	--

3

Класс

Физическое совершенствование		Количество часов	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16»
Спортивно-оздоровительная деятельность	Общеразвивающие упражнения		
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики</i> <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры,

<p>элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры <i>разных народов.</i></p>	<p>и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки</p>	<p>дидактический театр, групповая работа или работа в парах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживать позитивные межличностные отношения в классе; - организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
--	---	--

	вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.		
<p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>Подвижные игры разных народов.</i></p>	<p><i>На материале легкой атлетики</i></p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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</p>	22	

	с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.		
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.</p>	<p><i>На материале туризма</i> <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, ходьба по наклонной скамейке. Простые прыжки, перелезание через горку матов, коня, пролезания, подъём спуск по гимнастической стенке, «тарзанка», «паутина»</p>	6	
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><i>На материале лыжных гонок</i> <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	15	2
<p><i>Спортивные игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i></p>		15	

<p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>			
---	--	--	--

4

класс

Физическое совершенствование		Кол личеств о часов	Деятельность учителя с учётом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 16»
Спортивно-оздоровительная деятельность	Общеразвивающие упражнения		
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики</i> <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <i>Развитие координации:</i> 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</p>	11	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между педагогическим работником и его обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; - побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения; - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений; - использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию

<p>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.</p> <p><i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры <i>разных народов.</i></p>	<p>позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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);</p>	<p>обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, дидактический театр, групповая работа или работа в парах; - поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживать позитивные межличностные отношения в классе; - организовать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов
---	--	--

	<p>перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения спредметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх споворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>		
<p><i>Легкая атлетика.</i> 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.</p> <p><i>Подвижные игры на материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Подвижные игры разных народов.</i></p>	<p><i>На материале легкой атлетики</i> <i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>Развитие быстроты:</i> 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. <i>Развитие выносливости:</i> 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. <i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по</p>	22	

	<p>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 продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>		
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.</p>	<p><i>На материале туризма</i> <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, ходьба по наклонной скамейке. Простые прыжки, перелезание через горку матов, коня, пролезания, подъём спуск по гимнастической стенке, «тарзанка», «паутина»</p>	5	
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. <i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><i>На материале лыжных гонок</i> <i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	12	

<p><i>Спортивные игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		18		
--	--	----	--	--

Тематическое планирование
Модуль «Оздоровительная физкультура»

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	
<u>1 класс</u>		
1	Тема 1. Понятие о физической культуре Что такое физическая культура?	1
2	Что необходимо на уроке физической культуры?	1
3	Тема 2. Режим дня. Зачем нужен режим дня?	1
4	Что нужно, чтобы проснуться?	1
5	Тема 3. Что такое правильная осанка?	1
6	Тема 4. Современные подвижные игры. ЭКК Коми игры.	25
<u>2 класс</u>		
1	Тема 1. Физические качества сила, быстрота, выносливость. Зачем человеку нужна быстрота?	1
2	Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?	1
3	Зачем человеку нужна ловкость?	1
4	Зачем человеку нужно правильно бегать?	1
5	Зачем человеку нужно правильно прыгать?	1
6	Тема 2. Старинные подвижные игры. ЭКК Коми игры.	27
<u>3 класс</u>		
1	Тема 1. История развития физической культуры Как появились физические упражнения? История ГТО.	1
2	Каким должен быть защитник Родины?	1
3	Тема 2. Откуда появились Олимпийские игры?	1
4	Виды спорта. Наши спортсмены. ЭКК Спортсмены РК.	1
5	Почему гимнастика-основа спорта?	
6	Тема 3. Народные игры и забавы. ЭКК Коми игры.	27
<u>4 класс</u>		

1	Тема 1. Развитие физических качеств .Как укрепить органы дыхания.	1
2	Как научиться расслабляться.	1
3	Зачем нужно закаливаться.	1
4	Тема 2. Как избежать травмы?	2
5	Как оказать первую медицинскую помощь.	1
6	Тема 3. Игровые традиции в подвижных играх. ЭКК Коми игры.	26

**Приложение по модулю «Физическая культура»
1 класс**

Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физическая к
<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><u>Легкая атлетика</u> 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.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, как важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><u>Лыжные гонки</u> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба на лыжах, как жизненно важный способ передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

		одежды, обуви инвентаря.
<p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Ходьба, бег, пролазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви инвентаря.</p>

Физическое совершенствование	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность	Самостоятельные занятия
<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u></p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p>	<p>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).</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений</p>

<p>исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p>
<p><u>Лыжные гонки</u></p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Выполнение простейших закалывающих процедур, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня.</p>
<p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Выполнение простейших развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>

2 класс

Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Физическая к
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Комплексы</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, плавание как важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи.</p> <p>Подготовка к занятиям, подбор</p>

<p>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.</p>	<p>упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>одежды, обуви инвентаря.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> 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.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, как жи... важные способ... передвижения... человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви инвентаря.</p>
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползан... жизненно важн... способы передв... человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви инвентаря.</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Ходьба на лыжах, бег, прыжки, лазанье, как жи... жизненно важн... способы передв... человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по оказанию первой помощи, подбор одежды, обуви инвентаря.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> На материале гимнастики с основами акробатики:</p>	<p>Комплексы упражнений на</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползан...</p>

<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>развитие физических качеств.</p>	<p>ходьба на лыжах</p> <p>плавание как ж</p> <p>важные способ</p> <p>передвижения</p> <p>человека.</p> <p>Правила</p> <p>предупреждени</p> <p>травматизма во</p> <p>занятий физиче</p> <p>упражнениями:</p> <p>организация ме</p> <p>занятий, подбо</p> <p>одежды, обуви</p> <p>инвентаря.</p>
---	-------------------------------------	--

Физическое совершенствование	Способы	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Самостоятельные занятия.	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).</p>	<p>И</p> <p>м</p> <p>п</p> <p>ф</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p>И</p> <p>к</p>

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).	
<i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.	Выполнение развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	И ф
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Выполнение простейших закаливающих процедур, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.	И ф
<i>Подвижные и спортивные игры.</i> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	Выполнение простейших развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	И ф

3 класс

Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Физическая культура
<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и	Физическая культура как система разнообразных физических занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

<p>перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> 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.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных физических упражнений направленных на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных физических упражнений направленных на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных физических упражнений направленных на укрепление здо</p>

	упражнений.	человека. Правила предупреждения травматизма во занятиях физическими упражнениями: организация мероприятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Физическая культура как система разнообразных физических упражнений направленных на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во занятиях физическими упражнениями: организация мероприятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование	Способы
Спортивно-оздоровительная деятельность	Самостоятельные занятия.
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p>	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,

<p>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.</p>	<p>физкультминутки).</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> 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.</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.</p>	<p>Выполнение развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Выполнение простейших развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>

4 класс

Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Физическая к

<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных минут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями направлена на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по безопасности занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> 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.</p>	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями направлена на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по безопасности занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i> Преодоление различных препятствий. Вязка туристских узлов. Спортивное ориентирование в закрытом помещении. Работа с компасом. Азимут на предмет.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями направлена на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по безопасности занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями направлена на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по безопасности занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями направлена на укрепление здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мероприятий по безопасности занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

Физическое совершенствование	Способ	
Спортивно-оздоровительная деятельность	Самостоятельные занятия.	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p>	Выполнение простейших закаливающих	

<p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p>	<p>процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование (ЭКК):</i></p> <p>Преодоление различных препятствий.</p> <p>Вязка туристских узлов.</p> <p>Спортивное ориентирование в закрытом помещении.</p> <p>Работа с компасом.</p> <p>Азимут на предмет.</p>	<p>Выполнение развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i></p> <p>Передвижение на лыжах;</p> <p>повороты;</p> <p>спуски;</p> <p>подъемы;</p> <p>торможение.</p>	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Выполнение простейших развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>

<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	
--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
на 2023-2024 учебный год.

Общее количество часов: 68

Класс: 3 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол – во часов
	Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики (10)	10
1	История развития физической культуры	1
2	Развитие гибкости с гимнастическими предметами.	1
3	Развитие координации. Гимнастические комбинации.	1
4	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1

5	Как появились физические упражнения.	1
6	Преодоление полос препятствий.	1
7	Формирование осанки. Ходьба с предметами.	1
8	Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки.	1
9	Почему гимнастика основа спорта?	1
10	Прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
Раздел 2. Легкая атлетика (22)		22
1	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1
2	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением.	1
3	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	1
4	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
5	Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
6	Челночный бег.	1
7	История ГТО.	1
8	Бег с горки в максимальном темпе.	1
9	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
10	Бег на дистанцию 400 м.	1
11	Высокий старт с последующим ускорением.	1
12	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте.	1
13	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с ускорением.	1
14	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
15	Прыжковые упражнения в длину и в высоту.	1
16	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
17	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
18	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
19	Метание малого мяча на дальность.	1
20	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1
21	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сверху, сбоку).	1
22	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками различными способами (снизу, от груди).	1
Раздел 3. Туризм и спортивное ориентирование (6)		6
1	Преодоление различных препятствий.	1
2	Вязка туристических узлов.	1
3	Спортивное ориентирование в закрытом помещении.	1
4	Работа с компасом.	1
5	Азимут на предмет.	1
6	Подъем спуск по гимнастической стенке, «тарзанка», «паутина».	1
Раздел 4. Лыжные гонки (15)		15
1	Передвижение на лыжах.	1
2	Передвижение на лыжах : повороты.	1
3	Виды спорта. Наши спортсмены. Спортсмены РК	
4	Передвижение на лыжах : спуски.	1
5	Передвижение на лыжах : подъемы.	1
6	Передвижение на лыжах: торможение.	1
7	Перенос тяжести с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1

8	Скольжение на правой (левой) ноге после двух- трех шагов.	1
9	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
10	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
11	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
12	Упражнения на выносливость и координацию.	1
13	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
14	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
15	Промежуточная аттестация. Контрольная работа.	1
Раздел 5. Спортивные игры (15)		15
1	Футбол.	1
2	Удар по неподвижному мячу.	1
3	Удар по катящемуся мячу.	1
4	Остановка мяча.	1
5	Ведение футбольного мяча.	1
6	Баскетбол.	1
7	Специальные передвижения без мяча.	1
8	Ведение баскетбольного мяча.	1
9	Ведение баскетбольного мяча. Закрепление.	1
10	Броски мяча в корзину.	1
11	Волейбол.	1
12	Подбрасывание волейбольного мяча.	1
13	Подача волейбольного мяча.	1
14	Подача волейбольного мяча. Закрепление.	1
15	Броски мяча в корзину. Закрепление.	1

Календарно – тематическое планирование
по физической культуре на 2023 – 2024 учебный год

Общее количество часов:68

Класс:4 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол – во часов
Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики (11)		11
1	Развитие физических качеств. Как укрепить органы дыхания.	1
2	Организующие команды и приемы.	1
3	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
4	Выполнение строевых команд.	1
5	Акробатические упражнения: упоры.	1
6	Акробатические упражнения: седы.	1
7	Упражнения в группировке.	1
8	Упражнения в группировке: перекаты.	1
9	Упражнения в группировке: стойка на лопатках.	1
10	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
11	Передвижение по гимнастической стенке.	1
Раздел 2. Легкая атлетика (22)		22
1	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1
2	Беговые упражнения: с прыжками и ускорением.	1
3	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением	1

	движения.	
4	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1
5	Челночный бег.	1
6	Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Как оказать первую медицинскую помощь.	1
8	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.	1
9	Прыжковые упражнения: в длину и в высоту.	1
10	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
11	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
12	Бег с горки в максимальном темпе.	1
13	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
14	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
15	Метание малого мяча на дальность.	1
16	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1
17	Броски в стенку и ловля теннисного мяча из разных положений, с поворотами.	1
18	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
19	Равномерный бег в режиме большой интенсивности с ускорениями.	1
20	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
21	Бег на дистанцию до 400 м.	1
22	Равномерный 6 – минутный бег.	1
	Раздел 3. Туризм и спортивное ориентирование (5)	5
1	Преодоление различных препятствий.	1
2	Вязка туристических узлов.	1
3	Спортивное ориентирование в закрытом помещении.	1
4	Работа с компасом. Азимут на предмет.	1
5	Простые прыжки. Перелезание через горку матов, коня.	1
	Раздел 4. Лыжные гонки (
1	Зачем нужно закаливаться.	1
2	Передвижение на лыжах.	1
3	Передвижение на лыжах: повороты.	1
4	Передвижение на лыжах: спуски.	1
5	Передвижение на лыжах: подъемы.	1
6	Передвижение на лыжах: торможение.	1
7	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
8	Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
9	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
10	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
11	Передвижение в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
12	Промежуточная аттестация. Контрольная работа.	1
	Раздел 5. Спортивные игры(18)	18
1	Футбол.	1
2	Удар по неподвижному мячу.	1
3	Удар по катящемуся мячу.	1
4	Остановка мяча.	1
5	Ведение футбольного мяча.	1
6	Ведение футбольного мяча. Закрепление.	1
7	Баскетбол.	1

8	Специальные передвижения без мяча.	1
9	Специальные передвижения без мяча. Повторение.	1
10	Ведение баскетбольного мяча.	1
11	Ведение баскетбольного мяча. Закрепление.	1
12	Броски мяча в корзину.	1
13	Волейбол.	1
14	Подбрасывание волейбольного мяча.	1
15	Подача волейбольного мяча.	1
16	Подача волейбольного мяча.	1
17	Прием и передача баскетбольного мяча.	1
18	Прием и передача баскетбольного мяча. Закрепление.	1