

Аннотация к рабочей программе основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы «Физическая культура» автор: А. П. Матвеев. Рабочая программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Школа № 98 городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Базовым результатом образования в области физической культуры 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), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» направлена на достижение младшими школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной край; формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения курса «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры
- 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 здорового и безопасного образа жизни;
- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1-й класс

Личностными результатами освоения учащимися будут сформированы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развить мотивы учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными

Регулятивные:

Ученик 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.
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок

Ученик 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;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу

его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных материалов.
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форм

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- 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;
- строить логическое рассуждение

Коммуникативные

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении,

-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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты:

Раздел 1

Знания о физической культуре:

Ученик должен знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- теория выполнения гто;
- о патриотизме к Родине.

Раздел 2

Физическое совершенствование:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения, комбинации и элементы;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- сдача нормовгто;
- играть в башкирские, народные игры.

Раздел 3

Общеразвивающие упражнения:

Ученик научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения под музыку;
- передвигаться на лыжах разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

2 класс

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.

Личностными результатами освоения учащимися будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

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 оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей
 - различать способ и результат действия;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок
- Выпускник получит возможность научиться*
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

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;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

Выпускник получит возможность научиться:

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– 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;

– строить логическое рассуждение

Коммуникативные

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой):

– 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, задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

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;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной;

- деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве

- необходимую взаимопомощь.

Предметными результатами

1 раздел

Знания о физической культуре:

Ученик должен знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- теория выполнения гто;

- о патриотизме к Родине.

2 раздел

Физическое совершенствование:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения, комбинации и элементы;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- сдача нормовгто;
- играть в башкирские, народные игры.

3 раздел

Общеразвивающие упражнения:

Ученик научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения под музыку;
- передвигаться на лыжах разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

3 класс

Личностными результатами освоения учащимися будут сформированы:

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

Метапредметные результаты

Регулятивные:

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 учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- *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;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

- *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
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, самостоятельно, выбирая основания и критерии для указанных логических операций
- строить логическое рассуждение

Коммуникативные результаты

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера.

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 продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты:

Раздел 1

Знания о физической культуре:

Ученик должен знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- теория выполнения гто;
- о патриотизме к Родине.

Раздел 2

Физическое совершенствование:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения, комбинации и элементы;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- сдача норм ГТО;
- играть в башкирские, народные игры

Общеразвивающие упражнения:

Ученик научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения под музыку;
- передвигаться на лыжах разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

4-й класс

Личностными результатами освоения учащимися будут сформированы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

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 оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок,

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные результаты

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;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- 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;

–строить логическое рассуждение

Коммуникативные результаты

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- 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;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

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
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты:

Раздел 1

Знания о физической культуре:

Ученик должен знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- теория выполнения гто;

– о патриотизме к Родине.

Раздел 2

Физическое совершенствование:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения, комбинации и элементы;
- снимать и одевать лыжи;
- передвигаться на лыжах ступающим или скользящим шагом по прямой;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- сдача нормовгто;
- играть в башкирские, народные игры.

Раздел 3

Общеразвивающие упражнения:

Ученик научится:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- подбирать и выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения под музыку;
- передвигаться на лыжах разными способами;
- демонстрировать уровень физической подготовленности выше базового.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

1класс

Раздел 1

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Раздел 2

Физическое совершенствование .

Гимнастика с основами акробатики .

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Раздел 3

Общеразвивающие физические упражнения

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика, сдача норм ГТО.

Ходьба: в колонне, с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, по узкой дорожке, с перешагиванием через предметы, змейкой.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег по слабопересеченной местности до 0,5 км. Равномерный медленный бег до 3 мин. Кросс . Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

. Имитационные, подводящие упражнения. Скользящий шаг .Попеременно двухшажный ход без палок.Попеременно двухшажный ход с палкам. Спуск в основной стойке, с небольшого уклона. Подъем ступающим шагом.

. Игры - соревнования на лыжах «Кто меньше сделает шагов»

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удары по мячу ногой: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и в нападении. Отбор мяча.

Баскетбол : ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол.

2 класс

Раздел 1

Знания о физической культуре

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

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

Раздел 2

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Организуемые команды и приемы: выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Раздел 3

Общеразвивающие упражнения

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика Сдача норм ГТО

Ходьба: В полу приседе, в полном приседе, с различным положением рук, с чередованием с бегом, взявшись за руки, с выпадами вперед.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 500 м. (мал.) до 400 м. (дев.) Бег с преодолением препятствий.

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

Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжная подготовка

1. Попеременно двухшажный ход без палок
2. Попеременно двухшажный ход с палками
3. Спуск в низкой и в основной стойках с палками
4. Спуск с переносом веса тела с лыжи на лыжу
5. Повороты на месте вокруг пяток лыж, вокруг носок лыж
6. Прохождение дистанции 500-800 м. свободным стилем
7. Прохождение отрезка 100м. в быстром темпе.
8. Подъем «лесенкой», «елочкой»
9. Игры на лыжах: «Собери флажки», «Лыжные буксиры», «Кто дальше остановится».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Тактические действия в защите и нападении Отбор мяча. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

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

3 класс

Раздел 1

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Раздел 2

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Организуемые команды и приемы: выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Раздел 3

Общеразвивающие физические упражнения

Гимнастика с основами акробатики.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика. Сдача норм ГТО

Ходьба через несколько препятствий. Ходьба с изменением длины и частоты шага, по гимнастической скамейке, с различным положением рук, приставными шагами. Бег Равномерный бег до 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Встречная эстафета с палочкой. Бег по пересеченной местности. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Прыжки Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см., в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках

Метание Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча.

Лыжная подготовка

1. Попеременно двухшажный ход на дистанции до 1 км.
2. Бесшажный ход
3. Одновременно двухшажный ход
4. Спуски с горы с небольшим поворотом в конце спуска
5. Подъемы «Полуелочкой, полулесенкой»
6. Ходьба на лыжах по пересеченной местности
7. Различные игры на лыжах: «Слалом», «Проедь в ворота»
8. Сочетание на дистанции разученных ходов.

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удары по мячу ногой, удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м.) и вертикальную (полоса шириной 2 м.) мишень; остановка мяча ногой, отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Раздел 1

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Раздел 2

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Организуемые команды и приемы: выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Раздел 3

Общеразвивающие физические упражнения

Гимнастика с основами акробатики.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату ; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика. Сдача норм ГТО.

Ходьба через несколько препятствий. Ходьба с изменением длины и частоты шага, по гимнастической скамейке, с различным положением рук, приставными шагами. Бег Равномерный бег до 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба. Бег с высоким

подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Встречная эстафета с палочкой. Бег по пересеченной местности. Кросс до 900 м. (мал.) до 600 м. (дев.)

Прыжки Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см., в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча.

Лыжная подготовка

. Попеременно двухшажный ход на дистанции до 1 км.Бесшажный ход Одновременно двухшажный ход. Спуски с горы с небольшим поворотом в конце спуска. Подъемы «Полуелочкой, полулесенкой».Ходьба на лыжах по пересеченной местности.Различные игры на лыжах: «Слалом».

Сочетание на дистанции разученных ходов.

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удары по мячу ногой , удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м,) и вертикальную (полоса шириной 2 м,) мишень; остановка мяча ногой, отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед; подвижные игры.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3класс	4класс
1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	в течение урока			
2	Подвижные игры	18	15	20	18
3	Гимнастика с основами акробатики	15	16	17	16
4	Легкая атлетика	19	23	16	20
5	Лыжная подготовка	14	14	15	14
	Итого часов в год:	68	68	68	68