

МКОУ Юргамышская средняя общеобразовательная школа

РАСМОТРЕНО
на заседании МЦ учителей
начальных классов
протокол № 1
от «26» 08. 2021 г.
Руководитель МЦ
М.С. Ванюшкина

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического
совета школы
протокол №1
от «27» 08. 2021 г.
Руководитель методсовета
Я.А. Андриевских

УТВЕРЖДАЮ
приказ №152
от «30» 08. 2021 г.
Директор школы
О.С. Казакова



**Адаптированная рабочая программа
для детей с ОВЗ вариант 7.2
по предмету «Физическая культура»**

Составители: Гармашова С.М., Ванюшкина М.С.,
Большакова О.В., Киселёва О.Г., Шибанова Т.В.,
Паклина А.С.

Юргамыш

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП НОО самостоятельно разрабатывается и утверждается организацией в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и с учетом ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР с привлечением органов самоуправления (совет образовательной организации, попечительский совет, управляющий совет и др.), обеспечивающих государственно-общественный характер управления Организацией.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (далее – ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее — ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Цель реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР —обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы,

организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;

- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Общая характеристика курса.

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2.) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения.

АООП НОО представляет собой адаптированный вариант основной образовательной программы начального общего образования (далее —ООП НОО). Требования к структуре АООП НОО (в том числе соотношению обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений и их объему) и результатам ее освоения соответствуют федеральному государственному стандарту начального общего образования¹ (далее — ФГОС НОО). Адаптация программы предполагает введение программы коррекционной работы, ориентированной на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении АООП НОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы и условиям реализации АООП НОО. Обязательными условиями реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа учителя начальных классов с педагогами, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПР.

Определение варианта АООП НОО обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК), сформулированных по

¹ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785) (ред. от 18.12.2012) (далее – ФГОС НОО).

результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР и в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, дополнительный 1 класс- 3 часа в неделю-99 часов, по 102 ч во 2-4 классах.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного 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 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».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медикобиологические основы деятельности); знания о человеке (психологопедагогические основы деятельности); знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).

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

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

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

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

По причине отсутствия реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», в программе заменён этот раздел легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание тем учебного предмета.

1 класс

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.

Учащийся научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья.

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.

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять упражнения для утренней зарядки и физкультминуток.

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.

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; танцевальные упражнения (стилизованные 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

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.

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.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 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», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты и выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ;

Планируемые результаты освоения программы по окончании 1 класса:

Личностные

Учащийся научится:

- Положительно относиться к школе, ориентироваться на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- Понимать причины успеха в учебной деятельности.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащийся научится:

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- Учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

Познавательные

Учащийся научится:

- Соблюдать гигиенические требования;
- Сохранять правильную осанку;

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Формулировать своё мнение и позицию;
- Задавать вопросы;
- .

Предметные

Учащийся научится:

- Выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- Выполнять упражнения направленные на развитие Физических качеств;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

2 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. 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).

Учащийся научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие.

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.

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

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: «Веребочка 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: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты и выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

.Планируемые результаты освоения программы по окончанию 2 класса:

Личностные

Учащийся научится:

- Положительно относиться к школе, ориентироваться на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- Понимать причины успеха в учебной деятельности.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащийся научится:

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- Учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

Познавательные

Учащийся научится:

- Соблюдать гигиенические требования;
- Сохранять правильную осанку;
- Осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений;

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Формулировать своё мнение и позицию;
- Задавать вопросы;

Предметные

Учащийся научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Выполнять упражнения направленные на развитие Физических качеств;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

3 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. 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).

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

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.

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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;

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты и выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

Планируемые результаты освоения программы по окончании 3 класса:

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- Установка на здоровый образ жизни
- Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

Метапредметные:

Регулятивные

Учащийся научится:

- Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- Учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале в сотруничестве с учителем.

Познавательные

Учащийся научится:

- Соблюдать гигиенические требования;
- Сохранять правильную осанку;
- Осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений;

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- Формулировать своё мнение и позицию

Предметные

Учащийся научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Выполнять упражнения направленные на развитие Физических качеств;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

4 класс

Знания о физической культуре

Из истории физической культуры. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

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

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

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

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты и выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Планируемые результаты освоения программы по окончании 4 класса:

Личностные

Выпускник научится:

- 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:

Регулятивные

Учащийся научится:

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

Познавательные

Ученик научится:

- Соблюдать гигиенические требования;
- Сохранять правильную осанку;
- Осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой

Коммуникативные:

Учащийся научится:

- Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- Формулировать своё мнение и позицию
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Предметные

Учащийся научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Выполнять упражнения направленные на развитие Физических качеств;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Тематическое планирование 1-4 классов

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1	1дополни тельный	2	3	4
1	Знания о физической культуре	5	5	5	4	4
2	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20
3	Легкая атлетика	29	29	27	27	27
4	Подвижные и спортивные игры	29	29	38	38	38
5	Лыжные гонки	12	12	12	12	12
6	Плавание	-		-	1	1
Итого		99	99	102	102	102

Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часа)			
	Понятие о физической культуре	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
	Основные способы передвижения человека	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
	Возникновение физической культуры у древних людей	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры
	Физические упражнения	1	Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
	Физические качества человека	1	Давать характеристику основных физических качеств
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Режим дня	В процессе урока	Составлять индивидуальный режим дня.
	Утренняя зарядка		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
	Физкультминутки и физкультпаузы		Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня
Физическое совершенствование (94 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	24	
	Организующие команды и приемы	4	Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

			<i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	6	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	<i>Легкая атлетика:</i>	29	
	<i>Беговые упражнения</i>	14	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать</i> технику бега различными способами

			<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	9	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
<i>Подвижные и спортивные игры: 29</i>			
	<i>Подвижные игры</i>	12	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	17	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>

			<i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</i>
	Лыжные гонки	12	<i>Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</i>
	Итого:	99	

**Тематическое планирование.
1 класс(дополнительный)**

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часа)			
	Понятие о физической культуре	1	<i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</i>
	Основные способы передвижения человека	1	<i>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</i>
	Возникновение физической культуры у древних людей	1	<i>Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры</i>
	Физические упражнения	1	<i>Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц</i>
	Физические качества человека	1	<i>Давать характеристику основных физических качеств</i>
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Режим дня	<i>В процессе урока</i>	<i>Составлять индивидуальный режим дня.</i>
	Утренняя зарядка		<i>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</i>

	Физкультминутки и физкультпаузы		<i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминуток.
	Понятие правильной осанки		<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Контролировать</i> осанку в течение дня
Физическое совершенствование (94 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	<i>В процессе урока</i>	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	24	
	<i>Организующие команды и приемы</i>	4	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	6	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине

			<p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	<i>Легкая атлетика:</i>	<i>29</i>	
	<i>Беговые упражнения</i>	<i>14</i>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>9</i>	<p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	<i>6</i>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
	<i>Подвижные и спортивные игры: 29</i>		
	<i>Подвижные игры</i>	<i>12</i>	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p>

			<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	<i>17</i>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Лыжные гонки</i>	<i>12</i>	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p><i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p><i>Выполнять повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением.</i></p>
	<i>Итого:</i>	<i>99</i>	

Тематическое планирование.

2 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	1	<i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	1	<i>Раскрывать</i> связь физической культуры с общей культурой
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	<i>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</i>	1	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Закаливание	<i>В процессе урока</i>	<i>Оценивать</i> своё состояние после закаливающих процедур.
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		<i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Понятие длины и массы тела		<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		<i>Контроль</i> правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Оздоровительные формы занятий	<i>В процессе урока</i>	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Развитие физических качеств		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			

	Гимнастика с основами акробатики:	20	
	<i>Организирующие команды и приемы</i>	3	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений <i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	<i>Акробатические упражнения</i>	7	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических
	<i>Снарядная гимнастика</i>	5	<i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	5	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	27	
	<i>Беговые упражнения</i>	14	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие

			<p>препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метание</i>	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
	<i>Подвижные и спортивные игры:</i>	38	
	<i>Подвижные игры</i>	11	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p>

			<p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	<i>27</i>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Лыжные гонки</i>	<i>12</i>	<p><i>Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.</i></p> <p><i>Спуски в основной стойке.</i></p> <p><i>Подъем «лесенкой».</i></p> <p><i>Торможение «плугом».</i></p>
	<i>Итого:</i>	<i>102</i>	

Тематическое планирование.
3 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов на тему</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</i>
<i>Знание о физической культуре (4 часов)</i>			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	<i>1</i>	<p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года</p>
	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	<i>1</i>	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Символика и ритуал	<i>1</i>	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр

	проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.		
	Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	<i>1</i>	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки
<i>Способы физической деятельности (в процессе урока)</i>			
	Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	<i>В процессе урока</i>	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<i>Физическое совершенствование (98 часов)</i>			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</i>			
	Оздоровительные формы занятий	<i>В процессе урока</i>	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики:	20	
<i>Акробатические упражнения</i>	<i>6</i>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
<i>Снарядная гимнастика</i>	<i>7</i>	
<i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i>	<i>7</i>	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении

			гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	27	
	<i>Беговые упражнения</i>	<i>14</i>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами.</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция»</p>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>7</i>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метания</i>	<i>6</i>	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>

	Подвижные и спортивные игры	38	
	<i>Подвижные игры</i>	8	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	1	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	12	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	7	
	Лыжные гонки	12	<p><i>Уметь передвигаться на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.</i></p> <p><i>Поворот переступанием.</i></p>

	Плавание (теория)	1	<i>Уметь различать спортивные способы плавания, виды плавания.</i>
	Итого:	102	

Тематическое планирование.
4 класс

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (4 часов)			
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года
	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России.	1	<i>Определять</i> значение олимпийских игр для современного человека. <i>Знать</i> достижения Кубанских олимпийцев и паралимпийцев, уровень развития олимпийских видов спорта
	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			

	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, ловкости, прыгучести.	<i>В процессе урока</i>	Знать правила проведения тестов для измерения основных физических качеств
	Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.		<i>Измерять (пальпаторно) ЧСС</i>
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</i>
	Игры и развлечения в зимнее время года.		
	Игры и развлечения в летнее время года.		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.		
<i>Физическое совершенствование (98 часов)</i>			
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</i>			
	Оздоровительные формы занятий.	<i>В процессе урока</i>	<i>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</i>
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
	Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		

	Профилактика утомления		
	Комплексы дыхательных упражнений.		
	Гимнастика для глаз.		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики	20	
	<i>Акробатические упражнения:</i>	6	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
	<i>Снарядная гимнастика</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений</p>
	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера</i>	7	<p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика	27	

	<i>Беговая подготовка</i>	14	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>
	<i>Прыжковая подготовка</i>	7	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	<i>Броски, метания</i>	6	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков и метаний</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков бросков и метаний</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	38	

	<i>Подвижные игры</i>	8	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	11	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе волейбола</i>	12	<p><i>Уметь:</i> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>	7	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>

			<i>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</i>
	<i>Лыжные гонки</i>	<i>12</i>	<i>Уметь передвигаться на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</i>
	<i>Плавание (теория)</i>	<i>1</i>	<i>Уметь различать спортивные способы плавания, виды плавания.</i>
	<i>Итого:</i>	<i>102</i>	