

**Муниципальное образовательное учреждение Билитуйская  
средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей основной школы  
протокол от 2.08.2020 г.

№ 6

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР  
Норжимова Ж.Д.  
26.08.2020 г.

(дата)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Л.А. Аксёнова  
Приказ от 26.08.2020 г.

№ 24

**Рабочая программа  
Учебного курса «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2020-2021 учебный год  
Образовательная область физическая культура**

Предмет «Физическая культура»,  
изучается 99 ч (3 раза в неделю) в 1 классе  
102 ч (3 раза в неделю) в 2-4 классах  
Общее количество часов 405 часов

Составил программу

Климов Н.С.

Учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

2020 г

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 06.10.2009 года № 373;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
5. Приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
6. Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
7. Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
8. Примерная программа: «Физическая культура» 1 - 4 классы, автор В.И. Лях;
9. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.2821-10;
10. Положение о рабочей программе МОУ Билитуйская СОШ;
11. Учебный план МОУ Билитуйская СОШ.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана, в соответствии с учебным планом, на 4 года из расчета 3 часа в неделю. Общее количество часов – 405.

Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, автора В.И. Лях, которая соответствует перечню учебников, утвержденному Минобрнауки РФ.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, сформированы цели и задачи по физической культуре в начальной школе.

#### **Цели:**

- гармоничное развитие учащихся;
- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника, как элемента здорового, активного образа жизни.

#### **Задачи:**

##### *1. Оздоровительная задача*

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

##### *2. Образовательная задача*

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

##### *3. Воспитательная задача*

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в учебный план подготовки школьников МОУ Билитуйская СОШ. Является обязательной дисциплиной гуманитарного компонента образования.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности,

особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

В связи с отсутствием материально-технической базы и неблагоприятными погодными условиями для занятий лыжами, время, отведенное на лыжную подготовку, заменено кроссовой подготовкой и частично перераспределено на тему «подвижные игры на основе спортивных игр».

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

*Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. / Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
2. Примерные основные образовательные программы начального общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2015. (Стандарты второго поколения).
3. Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов.
4. Учебник:

*В.И.Лях.* Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ - 7-е изд. (перер. и доп.) – М.: Просвещение, 2019.

5. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физкультуре для учителей.

*Учебно-практическое оборудование:*

*/Гимнастика/ -*

козёл гимнастический, мост гимнастический подкидной, скамейки гимнастические жёсткие, коврики гимнастические, маты гимнастические, скакалки гимнастические, палки гимнастические.

*/Легкая атлетика/ -*

секундомеры, палочки эстафетные, мячи малые (теннисные), мячи набивные (1 кг).

*/Подвижные и спортивные игры/ -*

комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, насос для накачивания мячей.

*Средства первой помощи:* аптечка медицинская.

*Спортивные залы (кабинеты):*

Спортивный зал, кабинет учителя.

*Пришкольная площадка:*

универсальная площадка для спортивных игр.

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета  
/к концу 1 класса/**

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
Личностные	Будет сформировано: - положительное отношение к урокам физической культуры.	Получат возможность для формирования: - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; - понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению закалывающих процедур.
Метапредметные		
- регулятивные	- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; - следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; - вносить коррективы в свою работу.	- понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; - использовать национальные игры во время прогулок.
- познавательные	- «читать» условные знаки, данные в учебнике; - находить нужную информацию в словаре учебника; - различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»; - определять влияние физических упражнений на здоровье человека.	- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; - различать, группировать подвижные и спортивные игры; - характеризовать основные физические качества; - группировать народные игры по национальной принадлежности; - устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- коммуникативные	- отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга; - рассказывать об истории возникновения физической	- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; - рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных

	<p>культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.</p>	<p>гонок, лёгкой атлетики;  - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;  - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>
<p>Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории возникновения физической культуры;</li> <li>- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;</li> <li>- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;</li> <li>- называть основные способы передвижений человека;</li> <li>- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;</li> <li>- называть основные физические качества человека;</li> <li>- определять подвижные и спортивные игры;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы;</li> <li>- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;</li> <li>- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;</li> <li>- выполнять перекаты в группировке;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;</li> <li>- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;</li> <li>- определять причины, которые приводят к плохой осанке;</li> <li>- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;</li> <li>- различать подвижные и спортивные игры;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр.</li> </ul>	
--	--	--

**/к концу 2 класса/**

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
Личностные	<p>Будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к урокам физической культуры;</li> <li>- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;</li> <li>- мотивация к выполнению закаляющих процедур.</li> </ul>	<p>Получат возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;</li> <li>- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;</li> <li>- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.</li> </ul>
Метапредметные		
- регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать цель выполняемых действий;</li> <li>- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;</li> <li>- адекватно оценивать правильность выполнения задания;</li> <li>- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;</li> <li>- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);</li> <li>- вносить коррективы в свою работу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;</li> <li>- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;</li> <li>- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.</li> </ul>
- познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;</li> <li>- различать, группировать подвижные и спортивные игры;</li> <li>- характеризовать основные физические качества;</li> <li>- группировать игры по видам спорта;</li> <li>- устанавливать причины,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;</li> <li>- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;</li> <li>- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;</li> </ul>

	<p>которые приводят к плохой осанке.</p>	<p>- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</p>
- коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;</li> <li>- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;</li> <li>- понимать действия партнёра в игровой ситуации.</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;</li> <li>- называть меры по профилактике нарушений осанки;</li> <li>- определять способы закаливания;</li> <li>- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы;</li> <li>- выполнять различные виды бега;</li> <li>- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;</li> <li>- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;</li> <li>- выполнять кувырок вперёд;</li> <li>- выполнять стойку на лопатках;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;</li> <li>- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;</li> <li>- определить влияние закаливания на организм человека;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр.</li> </ul>	
--	---	--

**/к концу 3 класса/**

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
Личностные	<p>Будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;</li> <li>- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;</li> <li>- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;</li> <li>- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.</li> </ul>	<p>Получат возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимания ценности человеческой жизни;</li> <li>- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;</li> <li>- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;</li> <li>- самостоятельности в выполнении личной гигиены;</li> <li>- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);</li> <li>- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбия, упорства в развитии физических качеств;</li> <li>- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;</li> <li>- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.</li> </ul>
Метапредметные		
- регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;</li> <li>- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;</li> <li>- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);</li> <li>- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;</li> <li>- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;</li> <li>- организовывать подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>
<p>- познавательные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;</li> <li>- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;</li> <li>- различать виды физических упражнений, виды спорта;</li> <li>- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;</li> <li>- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;</li> <li>- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;</li> <li>- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;</li> <li>- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;</li> <li>- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;</li> <li>- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.</li> </ul>

<p>- коммуникативные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;</li> <li>- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;</li> <li>- понимать действия партнёра в игровой ситуации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;</li> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.</li> </ul>
<p>Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;</li> <li>- понимать значение физической подготовки;</li> <li>- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;</li> <li>- выполнять соревновательные упражнения;</li> <li>- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять различные виды ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;</li> <li>- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;</li> <li>- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;</li> <li>- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;</li> <li>- понимать влияние закаливания на организм человека;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять комбинации из элементов акробатики;</li> <li>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</li> </ul>

	<p>«мост» из положения лёжа на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;</li> <li>- выполнять танцевальные шаги;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр;</li> <li>- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.</li> </ul>	
--	---	--

**/к концу 4 класса/**

	«Ученик научится»	«Ученик получит возможность научиться»
Личностные	<p>Будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;</li> <li>- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);</li> <li>- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;</li> <li>- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;</li> <li>- самостоятельность в выполнении личной гигиены;</li> <li>- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);</li> <li>- способность проявлять волю</li> </ul>	<p>Получат возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</li> <li>- стремления к совершенствованию физического развития;</li> <li>- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.</li> </ul>

	<p>во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.</li> </ul>	
Метапредметные		
- регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>- планировать свои действия во время подвижных игр;</li> <li>- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;</li> <li>- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);</li> <li>- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;</li> <li>- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;</li> <li>- определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.</li> </ul>
- познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;</li> <li>- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;</li> <li>- различать виды упражнений, виды спорта;</li> <li>- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;</li> <li>- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;</li> <li>- сопоставлять физическую культуру и спорт;</li> <li>- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;</li> </ul>

	<p>человека, развитием человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сравнивать,</li> <li>- группировать,</li> <li>- классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;</li> <li>- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.</li> </ul>
- коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;</li> <li>- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;</li> <li>- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>- договариваться и приходиться к общему решению;</li> <li>- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;</li> <li>- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;</li> <li>- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</li> </ul>
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.;</li> <li>- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;</li> <li>- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;</li> <li>- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;</li> <li>- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;</li> <li>- называть нетрадиционные виды гимнастики;</li> <li>- определять способы регулирования физической нагрузки;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;</li> <li>- выполнять комбинации из элементов акробатики;</li> <li>- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>- организовывать и играть в</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м, на дальность;</li> <li>- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;</li> <li>- преодолевать препятствие высотой до 100 см;</li> <li>- выполнять комплексы ритмической гимнастики,</li> <li>- выполнять вис согнувшись, углом;</li> <li>- играть в подвижные игры;</li> <li>- выполнять элементы спортивных игр;</li> <li>- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<p>подвижные игры во время прогулок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.</li> </ul>
--	--	---

## II. Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

## **Физическое совершенствование**

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность различными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Равномерный бег от 1 до 8 мин.; переменный бег; повторный бег; бег с преодолением простейших препятствий, бег из различных исходных положений, эстафетный бег.

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

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

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в



себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики.* Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п/п	Физические способности; контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные <u>/бег 30 м/</u>	7	6,2 и <	6,3-7,1	7,2 и >	6,3 и <	6,4-7,2	7,3 и >
		8	5,9 и <	6,0-6,9	7,0 и >	6,1 и <	6,2-7,1	7,2 и >
		9	5,7 и <	5,8-6,7	6,8 и >	5,9 и <	6,0-6,9	7,0 и >
		10	5,5 и <	5,6-6,4	6,5 и >	5,7 и <	5,8-6,6	6,7 и >
2	Координационные <u>/челночный бег 3x10 м/</u>	7	9,9 и <	10,0-11,1	11,2 и >	10,2 и <	10,3-11,6	11,7 и >
		8	9,1 и <	9,2-10,3	10,4 и >	9,7 и <	9,8-11,1	11,2 и >
		9	8,8 и <	8,9-10,1	10,2 и >	9,3 и <	9,4-10,7	10,8 и >
		10	8,6 и <	8,7-9,8	9,9 и >	9,1 и <	9,2-10,3	10,4 и >
3	Скоростно-силовые <u>/прыжок в длину с места/</u>	7	130 и >	129-91	90 и <	125 и >	124-86	85 и <
		8	145 и >	144-101	100 и <	130 и >	129-91	90 и <
		9	160 и >	159-116	115 и <	140 и >	139-101	100 и <
		10	170 и >	169-126	125 и <	155 и >	154-111	110 и <
4	Выносливость <u>/ бег 1000 м/</u>	7	Без учета времени			Без учета времени		
		8	5.35 и <	5.36-7.30	7.31 и >	5.55 и <	5.56-7.45	7.46 и >
		9	5.20 и <	5.21-7.10	7.11 и >	5.45 и <	5.46-7.35	7.36 и >
		10	5.05 и <	5.06-6.55	6.56 и >	5.35 и <	5.36-7.25	7.26 и >
5	Гибкость <u>/наклон вперед из положения сидя/</u>	7	5 и >	4-2	1 и <	7 и >	6-4	3 и <
		8	6 и >	5-3	2 и <	8 и >	7-5	4 и <
		9	7 и >	6-4	3 и <	9 и >	8-6	5 и <
		10	9 и >	8-5	4 и <	10 и >	9-7	6 и <
6	Силовые <u>/подтягивание в висе – мальчики/</u>	7	3 и >	2	1	-	-	-
		8	4 и >	3-2	1	-	-	-
		9	5 и >	4-3	2 и <	-	-	-
		10	6 и >	5-3	2 и <	-	-	-
	<u>/подтягивание в висе лежа – девочки/</u>	7	-	-	-	10 и >	9-6	5 и <
		8	-	-	-	12 и >	11-7	6 и <
		9	-	-	-	14 и >	13-8	7 и <
		10	-	-	-	16 и >	15-9	8 и <

### Критерии и нормы оценки знаний и умений 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.

Во 2-4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, технических элементов упражнений с мячами. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба и др.) необходимо учитывать не только технику, но и результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Характеристика основных видов деятельности обучающихся.**

#### *Легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка*

##### **1-2 классы**

###### Овладения знаниями.

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

###### Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

###### Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

###### Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

###### Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

###### Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

###### Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Самостоятельные занятия.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

### **3- 4 классы**

Овладение знаниями.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Освоение навыков ходьбы и координационных способностей.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.

Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.

Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по

частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  
Самостоятельные занятия.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

### *Гимнастика с основами акробатики*

#### **1-2 классы**

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Разучивание строевых команд.

Точно выполняют строевые приёмы.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и

составляют комбинации из числа разученных упражнений.  
Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

### **3-4 классы**

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.  
Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Освоение навыков лазанья и перелазания, развития координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приёмы.

Самостоятельные занятия.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Соблюдают правила безопасности.

### ***Подвижные игры с элементами спортивных игр***

#### **1-2 классы**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Овладение элементарными умениями в ловле бросках, передачах и ведении мяча.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентирования в пространстве.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

### **3-4 классы**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.

Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Самостоятельные занятия.

Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.