

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Печора

РАССМОТРЕНО

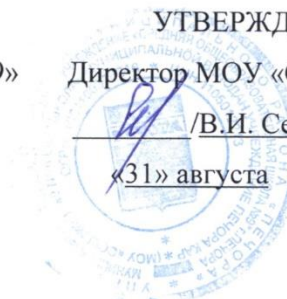
Школьный методический совет  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора МОУ «СОШ № 9»  
Ершова М.В. /Ершова М.В. (ФИО)  
« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 9»  
В.И. Семенова  
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

(наименование учебного предмета/курса)

**начальное общее образование**

(уровень образования)

**4 года**

(срок реализации программы)

2021 г.

г. Печора

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом НОО на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования (далее - ООП НОО) и основе примерной программы курса «Физическая культура 1-4 классы» - М.: Просвещение, 2014 год (автор: В.И. Лях) с учетом основных направлений программ, включенных в структуру ООП НОО (Программы развития УУД на уровне НОО, Программы воспитания и социализации учащихся на уровне НОО).

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» **основных задач** образовательной области «Физическая культура»:

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

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

3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Формы организации уроков физической культуры: уроки с образовательно-познавательной, образовательно-предметной, образовательно-тренировочной направленностью.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития.

Для промежуточной аттестации используются тестовые (теоретические) и практические задания (контрольные нормативы).

Результатом промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» является итоговая контрольная работа.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Целью программы** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предмет направлен:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (1 класс - 99 часов, 2 часа в неделю 2 – 4 класс – 68 часов). Общее количество часов отведенное на изучение предмета составляет – 303 часа.

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Программа обучения** физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастным и особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью образовательной деятельности, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности. Особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения;
- 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учащиеся смогут принять участие в сдаче норм ГТО

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

- личностные результаты - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты - освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;
- предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения данного предмета опыт по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» у учащихся по окончании начальной школы должны быть сформированы:

### 1. Универсальные учебные действия

#### 1.1. Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания "Я" как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания, как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести, как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира,

готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

– внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли "хорошего ученика";

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

## 1.2. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

– выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### 1.3. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в

зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию,
- самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логичное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

#### 1.4. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, - строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов
- на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;



– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## 2. Предметные учебные действия

### 2.1. Знания о физической культуре

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

### 2.2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

– организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

### 2.3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой 1 вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана : учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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, i Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

### **Способы физической деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. 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.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

**ОРГАНИЗУЮЩИЕ 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; 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:** 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; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, i

**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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со-j скок 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.***

**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 прыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*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. .

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Лыжные гонки.**

*ОРГАНИЗУЮЩИЕ 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.

*ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*ПОВОРОТЫ* переступанием на месте.

*СПУСКИ* в основной стойке.

*ПОДЪЕМЫ* ступающим и скользящим шагом.

*ТОРМОЖЕНИЕ* падением.

**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», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; 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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*НА МАТЕРИАЛЕ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», ..«За.мной». ' ..... .

*. На материале раздела «Спортивные игры»:*

*ФУТБОЛ:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо»,

«Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**ВОЛЕЙБОЛ:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики.**

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

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

*РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег 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, 13 разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками 13 разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам.

#### ***На материале лыжных гонок.***

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

*РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождения тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество •( самостоятельность.

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

##### **• *знать:***

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

##### **\* *уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком

качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Распределение часов по физической культуре начальное звено

Класс	1	2	3	4
Всего часов в неделю	3	2	2	2
Всего часов в год	99	68	68	68

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и с учетом реализации программы воспитания**

#### 1 класс.



Раздел	Количество часов	Реализация дидактических единиц с учётом программы воспитания
<b>1.0</b> <b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>10</b>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>2.0</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>

		взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>3.0 Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>4.0 Подвижные игры</b>	<b>9</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>5.0 Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных

		<p>ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры; элементы техники национальных видов спорта (Коми национальные игры)</b></p>	<p><b>В процессе уроков в разделах: подвижные игры и лыжная подготовка</b></p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>6.0 Плавание</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>7.0 Подвижные игры</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся;</p>

		<p>моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>8.0</b> <b>Легкоатлетическое упражнение</b>	<b>10</b>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>9.0 ГТО</b>	<b>3</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского

		<p>поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>10.0</b> <b>Промежуточная</b> <b>итоговая</b> <b>аттестационная</b> <b>работа</b>	<b>1</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Всего за год</b>	<b>99</b>	

## 2 класс

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Реализация дидактических единиц с учётом программы воспитания</b>
<b>1.0 Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию

		<p>учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>2.0 Подвижные игры</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

<b>3.0 Плавание</b>	<b>5</b>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи. Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>4.0 Гимнастика, с основами акробатики</b>	<b>10</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи. Коммуникативные: активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>5.0 Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры; элементы техники национальных</b>	<b>4</b>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>

<p><b>видов спорта (Коми национальные игры).</b></p>		<p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи. Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>6.0 Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи. Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>7.0 Подвижные игры</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p>



		<p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>8.0 Легкая атлетика</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>9.0 Промежуточная аттестационная работа</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>

		<p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>Подготовка к выполнению видов испытания и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</b></p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>Знание о физической культуре</b></p>	<p><b>В процессе урока</b></p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>

		<p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Всего за год:</b>	<b>68</b>	

### 3 класс.

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Реализация дидактических единиц с учётом программы воспитания</b>
<b>1.0 Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>2.0 Подвижные игры</b>	<b>5</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и</p>

		<p>взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>3.0 Плавание</b>	<b>5</b>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>4.0 Гимнастика, с основами акробатики</b>	<b>10</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными</p>

		<p>способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>5.0 Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры; элементы техники национальных видов спорта (Коми национальные игры)</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>6.0 Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>7.0 Подвижные игры и</b></p>	<p><b>11</b></p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр,</p>

<p><b>спортивные игры</b></p>		<p>стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>8.0 Легкая атлетика</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с</p>

		ними общий язык и общие интересы.
<b>9.0 Промежуточная аттестационная работа</b>	<b>1</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Подготовка к выполнению видов испытания и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</b>	В процессе урока	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Знание о физической культуре</b>	В процессе урока	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</p>

		<p>привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Всего за год</b>	68	

#### 4 класс.

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Реализация дидактических единиц с учётом программы воспитания</b>
<b>1.0 Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и</p>



		<p>отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>2.0 Подвижные игры</b>	<b>5</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>3.0 Плавание</b>	<b>5</b>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в</p>

		общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>4.0 Гимнастика, с основами акробатики</b>	<b>10</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>5.0 Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры; элементы техники национальных видов спорта (Коми национальные игры)</b>	<b>4</b>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>6.0 Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор

		<p>соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>7.0 Подвижные игры и спортивные игры</b>	<b>11</b>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>8.0 Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со</p>

		<p>старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>9.0</b> <b>Промежуточная аттестационная работа</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; моделирования; применение групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>Подготовка к выполнению видов испытания и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-</b></p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения,</p>

<b>спортивным комплексом ГТО</b>		<p>проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Знание о физической культуре</b>	В процессе урока	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации посредством соблюдения правил внутреннего распорядка в части, касающейся урока и соблюдения требований к единому орфографическому режиму.</p> <p>Регулятивные: распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: овладевать различными способами решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<b>Всего за год</b>	68	

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

### 1. Знания по предмету «Физическая культура»

**Оценка «5»** - за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

**Оценка «4»** - за тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

**Оценка «3»** - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

**Оценка «2»** - за непонимание и незнание материала программы.

## **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

**Оценка «5»** - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

**Оценка «4»** - за то же выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

**Оценка «3»** - за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** - за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки (отметки)**  
**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.

## **3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

**Оценка «4»** - учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь

с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги;

**Оценка «3»** - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»** - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

**Оценка «5»** - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4»** - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3»** - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2»** - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.





**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
Учебники В. И. Лях «Физическая культура 1-4класс М., Просвещение. Образовательные программы.	К
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Экран, ноутбук, мультимедийное оборудование	Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Козел гимнастический	П
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивной 1 кг; 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	П
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	К
Коврики: гимнастический,	П
Кегли	К
Обруч пластиковый детский	Д
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Лыжи детские (скреплениями и палками)	30 пар
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноса и хранения мячей	К
Жилетки игровые с номерами	Д
Сетка волейбольная	
Аптечка	
Универсальный спортивный комплекс	

<b>Игры и игрушки</b>	
Стол для игры в настольный теннис	П

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П
--	---

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого ученика)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников)

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для реализации программы в начальной школе используется учебник: Лях В.И. «Физическая культура»1- 4кл. М.: Просвещение.

