

**Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Совхакасская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1-4 классов**

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (1-4класс) является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Совхакасская сош» и состоит из следующих разделов:

- 1)планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2)содержание учебного предмета;
- 3)тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

### **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального образования** должны отражать:

- 1) Осознание своей идентичности как гражданина страны: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; **ЛР1**
- 2) Ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР2.**
- 3) Целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, духовное многообразие современного мира; **ЛР3.**
- 4) Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;**ЛР4.**
- 5) Знание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР5.**

- б) Проявление морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР6.**
- 7) Проявление коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР7.**
- 8) Знание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах; **ЛР8.**
- 9) Знание основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно – оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР9.**
- 10) Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; **ЛР10.**
- 11) Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. **ЛР11.**

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального образования:**

**1 класс.**

- Овладение основами самоконтроля и самооценки; **МП1**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП2**
- Знание гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества ( личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП3**

**2 класс**

- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния; **МП4**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП5**
- Знание гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП6**

**3 класс**

- Умение производить анализ собственных умений; **МП7**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП8**
- Умения распределять роли и функции в совместной деятельности; **МП9**

- Знание гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП10**

#### **4 класс**

- Умения выявлять слабые места в развитии; **МП11**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП12**
- Уметь осуществлять взаимный контроль; **МП13**
- Знание гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП14**
- Умения ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей); **МП15**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП16**
- Умение подбирать инструментарий для достижения целей; **МП17**
- Уметь контролировать свои действия в процессе достижения результата; **МП18**
- Умения оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность; **МП19**

### **Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального образования.**

#### **1 класс**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР1**
- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР2**
- Знание этнокультурных и подвижных игр; **ПР3**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР4**
- Умение проводить физкультминутки в течении дня; **ПР5**

#### **2 класс**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР6**
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР7**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР8**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР9**
- Умение проводить ОРУ согласно теме урока; **ПР10**

#### **3 класс**

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР11**
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР12**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР13**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР14**

- Умение проводить ОРУ согласно теме урока; **ПР15**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР16**

#### 4 класс

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР17**
- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта; **ПР18**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР19**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР20**
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений; **ПР21**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР22**
- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР23**
- Умение вести наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; **ПР24**
- Умение применять упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; **ПР25**
- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры; **ПР26**
- Умение применять правила охраны труда школьников; **ПР27**
- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений; **ПР28**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР29**

### 5.Содержание предмета физическая культура.

№	Разделы темы	Количество часов				
		Общее количество часов	Распределение по классам			
			1	2	3	4
<b>I</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	История физической культуры	4	1	1	1	1
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	4	1	1	1	1
3	Физическая культура человека	4	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	Организация и проведение					

1	самостоятельных занятий физической культурой	20	5	5	5	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	8	2	2	2	2
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>326</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	28	7	7	7	7
2	Спортивно – оздоровительная деятельность	272	78	78	78	78
3	Упражнения этнокультурной направленности	24	6	6	6	6
<b>IV</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Физическая культура как область знаний

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Олимпийские игры древности.</li> <li>2. Физкультурно – оздоровительная деятельность.</li> <li>3. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика видов спорта, включенных в Олимпийские игры древности.</li> <li>2. Участие в проведении внеклассных занятий физкультурно – оздоровительной направленности.</li> <li>3. Ведение дневника здоровья.</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.</li> <li>2. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка.</li> <li>3. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика видов спорта, включенных в современные Олимпийские игры.</li> <li>2. На собственном примере планирование физического развития.</li> </ol>
3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.</li> <li>2. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.</li> <li>3. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в исследовательской деятельности.</li> <li>2. Развитие собственных физических качеств по созданному плану под руководством педагога.</li> <li>3. Ведение дневника здоровья.</li> </ol>

## Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
1-2	1. Выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта. 2. Самонаблюдение и самоконтроль.	1. Современные школьные спортивные сооружения. 2. Изложение данных самонаблюдения и самоконтроля в дневнике, графиках, таблицах.
3	1. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. 2. Оценивание техники выполнения физических упражнений.	1. Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг). 2. Критерии оценивания в гимнастике.
4	1. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. 2. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1. Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика. 2. Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.

## Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
1	Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения.	Придумать и провести подвижную игру. Личностная коррекция осанки и регулирование массы тела, формирование телосложения под руководством педагога.
2-3	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Принципы построения комплексов упражнений, Подбор упражнений для собственного использования.
4	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.	Участие в исследовательской деятельности.

## Спортивно – оздоровительная деятельность

### Гимнастика с основами акробатики

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
2	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».	
3	Выполнение команд: «Прямо», повороты в движении направо и налево.	
4	Переход с шага на месте, на холлу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	
<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</b>		
1-4	Сочетание движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. ОРУ в парах.	
<b>Висы и упоры.</b>		
1	<b>Юноши:</b> на перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. <b>Девушки:</b> на перекладине смещенные висы, подтягивание в вися лежа.	<b>Юноши:</b> Упражнения на низкой и средней перекладине: махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
2	<b>Юноши:</b> махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор, соскок махом назад, подтягивание в вися. <b>Девушки:</b> наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа,	<b>Юноши:</b> Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. <b>Девушки:</b> подтягивание на



	вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	низкой перекладине.
3	<b>Юноши:</b> подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом и соскок, подтягивание в висе. <b>Девушки:</b> махом одной и толчком другой подъем переворот в упор (низкая перекладина), подтягивание в висе лежа.	<b>Юноши:</b> Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. <b>Девушки:</b> подтягивание на низкой перекладине.
4	<b>Девушки:</b> подтягивание в висе лежа. <b>Юноши:</b> из стойки спиной к перекладине вис, стоя сзади согнувшись, толчком ног вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из различных упражнений. <b>Девушки:</b> переворот в упор, подтягивание в висе лежа.	<b>Юноши:</b> Упражнения на перекладине: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. <b>Девушки:</b> подтягивание на низкой перекладине.
<b>Акробатические упражнения</b>		
1	Передвижение по гимнастической скамье: ходьбой, бегом, прыжками; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.	Преодоление прыжком боком гимнастической скамьи с на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамье.
2	<b>Юноши:</b> кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. <b>Девушки:</b> мост, кувырок назад в полушпагат.	<b>Юноши:</b> акробатическая комбинация из упора лежа присев, кувырок назад, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. <b>Девушки:</b> передвижение по гимнастической скамье ходьбой и бегом; поворот на 180 градусов; соскок прогнувшись с короткого разбега.
3	<b>Юноши:</b> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках. <b>Девушки:</b> равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	<b>Юноши:</b> длинный кувырок вперед с разбега; стойка на голове и руках силой из упора присев. <b>Девушки:</b> передвижение по гимнастической скамье.
4	<b>Юноши:</b> из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжком упор присев, кувырок	<b>Юноши:</b> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов.

	назад. <b>Девушки:</b> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; равновесие на одной ноге.	<b>Девушки:</b> гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей.
<b>Силовые упражнения гимнастики</b>		
1-4	Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	

### Легка атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>		
1-2	Бег с ускорением до 30м, бег на результат 60м, эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3x10м.	
3-4	Высокий, низкий старт; бег с ускорением 30м, 50-80м; бег на результат 30м.	Бег на результат 60м, эстафеты с ускорением до 60м.
<b>Овладение техникой длительного бега</b>		
1	Равномерный бег до 10мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 500м, бег без учета времени – 1000м, эстафеты с ускорением от 30м до 60м.
2	Равномерный бег до 12мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 500м, бег без учета времени – 1,5км, эстафеты с ускорением от 30м до 60м.
3	Равномерный бег до 15мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени – 1,5-2км, эстафеты с ускорением от 30м до 60м.
4	Равномерный бег до 20мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени – 1,5-2км, эстафеты с ускорением от 30м до 60м.
<b>Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги</b>		
1-2	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	
3	Прыжок с 9-11 шагов разбега.	
4	Прыжок с 11-13 шагов разбега.	
1-4	Прыжок в длину с места	
<b>Овладение техникой метания малого мяча на дальность</b>		
1	Метание в цель с 6-8м, на дальность.	
2	Метание в цель с 8-10м, на	

	дальность.	
3-4	Метание на дальность 1-3 шагов и 4-5 шагов (150гр).	

**Спортивные игры  
Баскетбол**

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный</b>
<b>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</b>		
1-4	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной по ходу. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
2	Повороты без мяча и с мячом.	
3-4	Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.	
<b>Освоение ловли и передачи мяча.</b>		
1-2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Выполнение упр. на скорость.
3-4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Выполнение упр. на скорость.
<b>Овладение техникой ведения мяча.</b>		
1-2	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления.	Выполнение упр. на скорость.
3-4	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведущей и не ведущей рукой.	Выполнение упр. на скорость.
<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>		
1-2	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника.	Выполнение упр. на скорость.
3	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника.	Выполнение упр. на скорость.
4	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Выполнение упр. на скорость.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>		
1-2	Вырывание и выбивание мяча.	
3-4	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	
<b>Закрепление техники владения мячом.</b>		
1-4	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
<b>Освоение тактики игры.</b>		
1-2	Тактика свободного нападения.	
3	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	
4	Позиционное нападение и личная защита в	

	игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом . Взаимодействие двух игроков, трех игроков.	
<b>Овладение игрой.</b>		
1-4	Игра по правилам мини-баскетбола.	Игра по правилам баскетбола.

### Волейбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный
1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Броски мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	Нижняя прямая подача с 3-5 м.
2	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.). Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача над собой, через сеть. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег.	Нижняя прямая подача с 3-5 м. Прямой нападающий удар после само подбрасывания. Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.
3	Передача мяча сверху двумя руками через сеть с приемом мяча снизу двумя руками; учебная игра.	Верхняя прямая подача с 3-6 м.
4	Передача мяча сверху, снизу двумя руками; прием подачи; игры и эстафеты с эл. волейбола; уч. двустор. игра.	Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача.

## 6. Тематическое планирование

### 1 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>I. Физическая культура как область знаний (3 часа)</b>				
<b>История физической культуры (1ч)</b>				
1	История физической культуры	Древние Олимпийские игры. Мифы и	Знать мифологию, известных участников и победителей, объяснять миротворческое	ЛР2,4,7, 11 МР2,3

		легенды о появлении древних Олимпийских играх. Виды состязаний.	значение Олимпийских игр в Древнем мире.	ПР1
<b>Базовые понятия физической культуры (1ч)</b>				
2	Физическое развитие человека	Основные показатели физ. развития. Осанка как показатель физ. развития; основные ее характеристики и параметры.	Характеризовать основные средства формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	ЛР2,8,11 МР1,2,3 ПР1
<b>Физическая культура человека (1ч)</b>				
3	Способы сохранения здоровья	Режим дня. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	Владеть гигиен. требованиями к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физ. упр., составления комплекса упр. Знать значение, гигиенич. требования физкультминутки, правила выбора, дозировки, составления комплекса упр. и их планирования в течении дня.	ЛР2,3,5, 7,8 МР1,2,3 ПР1,4,5
<b>Способы двигательной деятельности (7ч) в процессе урока</b>				
4	Организация и проведение занятий физической культурой (5ч)	Правила безопасности, гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физ. упр.	Знать правила подбора, выполнения упражнений при составлении индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	ЛР2,3,5, 7,8 МР1,2,3 ПР1,4,5
5	Оценка эффективности знаний физической культурой (2ч)	Самонаблюдение.  Самоконтроль.	Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физ. развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, форме стопы. Измерение чсс.	ЛР2,3,6, 8 МР1,2,3 ПР1,4
<b>Физическое совершенствование (81ч)</b>				
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч) в процессе урока</b>				
6	Комплексы	Развитие	Выполнять комплексы утренней	ЛР2,3,6,

	упражнений	гибкости и координации движений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ. развития.	зарядки и комплексы дыхательной гимнастики и глаз.	8 МР2,3 ПР1,2,4, 5
<b>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</b>				
7	Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения.  Акроб. упражнения.  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.  Прикладные упражнения.	Применять организующие команды и приемы. Выполнять перевороты боком в группировке. Выполнять упр. на низкой и средней перекладине. Выполнять упр. общей физической подготовки, полоса препятствий.	ЛР1,2,3, 4,5,6,7,8, 9 МР1,2,3 ПР1,2,4
8	Легкая атлетика	<i>Высокий старт (спринт).</i>  <i>Равномерный бег.</i>  <i>Прыжки в длину.</i> <i>Метание мяча</i>	Выполнять бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м). Применять ровный гладкий бег на учебные дистанции. Выполнять прыжки в длину с места и разбега. Выполнять метание малого мяча на дальность.	ЛР1,2,3, 4,5,6,7,8, 9 МР1,2,3 ПР1,2,4
9	Спортивные игры	Баскетбол. Правила игры. Правила безопасности.  Волейбол. Правила игры. Правила безопасности.	Баскетбол. Владеть упражнениями без мяча: стойка, перемещения. Упражнения с мячом: ловля и передача, ведение. Волейбол. Владеть упражнениями без мяча: стойка, перемещения. Упражнения с мячом: ловля -передача двумя руками, боковая подача .	ЛР1-9, МР1,2,3 ПР1,2,4
<b>Упражнения этнокультурной направленности (6ч) в процессе урока</b>				
10	Спортивные и подвижные игры	Сюжетно – образные игры. Игра Лапта.	Игры по упрощенным правилам. Игра «Лапта».	ЛР1-9,11 МР1,2,3 ПР1,2,3, 4

**2 класс**

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>Физическая культура как область знаний (3ч)</b>				
<b><i>История физической культуры (1ч)</i></b>				
1	История физической культуры	Возрождение Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в России.	Знать роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Знать первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	ЛР2,3,4, 7,11 МР5 ПР6
<b><i>Базовые понятия физической культуры (1ч)</i></b>				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Понятие: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, ловкость.	Знать: основные правила развития физ. качеств-регулярность, системность занятий; доступность и индивидуальность в выборе нагрузок; непрерывность; структуру занятий-подготовительная, основная и заключительная часть; особенности планирования их содержания, места занятий в режиме дня. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки.	ЛР2,3,4, 5,11 МР4,5,6 ПР6
<b><i>Физическая культура человека (1ч)</i></b>				
3	Способы сохранения здоровья	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купание.	Ведение дневника самонаблюдения за физ.развитием и физ.подготовленностью.	ЛР2,3,4, 7,11 МР4,5,6 ПР6
<b>Способы двигательной деятельности (7ч) в процессе урока</b>				
4	Организация	Соблюдение	Уметь составлять по образцу	ЛР2,3,4,

	и проведение занятий физической культурой	охраны труда, требования гигиенических правил, выбор инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физ. качеств.	комплекс упражнений для развития физ.качеств. Составлять вместе с учителем план индивидуальных занятий по развитию физ.качеств.	7,11 МР4,5,6 ПР6,7,9, 10
5	Оценка эффективности занятий физ.культурой	Правила самостоятельного тестирования физ.качеств.  Ведение дневника.  Самонаблюдения.	Измерение чсс во время занятий и регулирование величины нагрузок в соответствии с заданными режимами. Регистрация по четвертям динамики показателей физ.подготовленности и физ.развития; содержание комплексов утренней зарядки; содержание домашних занятий. Наблюдение за динамикой показателей физ.подготовленности с помощью тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, отжимание и упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; Ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; Бег по контрольной дистанции, 6-мин.бег; Бросок малого мяча в подвижную цель, стойка на одной ноге, передвижение шагом и бегом по гимнастическому; Наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, увеличение подвижности суставов рук с гимнастической полкой в движении назад вперед.	ЛР2,3,4, 7,11 МР4,5,6 ПР6
<b>Физическое совершенствование (81ч)</b>				
<b><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч) в процессе урока</i></b>				
6	Комплексы упражнений	Развитие гибкости и	Составлять комплексы упражнений утренней зарядки и	ЛР2,3,4, 7,11



		координации; для формирования и поддержания правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ.развития.	физ.минуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	MP4,5,6 PP6,7,9, 10
<b><i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i></b>				
7	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения.  Акроб. упражнения.  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.  Прикладные упражнения.	Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра- ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Выполнять акробатические комбинацию из упора лежа присев, кувырок назад, стойка на лопатках, группировка, перека- т назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Выполнять упражнения на невысокой перекладине . Выполнять прикладные упражнения: передвижение в весе на руках . Упражнения общей физической подготовленности.	LP1,-8, 11 MP 7- 10 PP 11,12,14, 15,16
8	Легкая атлетика	Высокий, старт (спринт).  Равномерный бег.  Прыжки в длину. Метание мяча.	Примерять высокий старт с последующим ускорением. Спринтерский бег на 30-40м. Эстафетный бег. Выполнять равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег. Выполнять прыжки в длину с разбега, с места. Выполнять метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовленности.	LP1-8,11 MP7-10 PP 11,12,14- 16

9	Спортивные игры	Баскетбол.  Волейбол.	Выполнять ведение, бросок мяча в корзину одной и двумя руками. Технические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. ОФП. Выполнять прием и передачу мяча сверху, снизу двумя руками; нижнюю боковую подачу мяча через сеть с разных дистанций. Тактические действия игроков. Игра в пионербол с элементами волейбола. ОФП.	ЛР1-8,11 МР11,12 ,14,15,16
<b><i>Упражнения этнокультурной направленности (6ч) в процессе урока</i></b>				
10	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры.	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Лапта.	Играть в лапту по действующим правилам.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11-16
11	<b>Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)</b>			

### Зкласс

<b>I.Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>				
<b><i>История физической культуры (1ч)</i></b>				
1	История физической культуры	Основные этапы олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	Знать краткую характеристику избранного вида спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г.	ЛР1-5,7,8,11 МР7-9 ПР11
<b><i>Базовые понятия физической культуры (1ч)</i></b>				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физ.качеств.	Техника движения и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках	Знать особенности освоения двигательных действий. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Проводить самостоятельные занятия по освоению движений, зная характеристики подводящих и	ЛР2-8,11 МР7-10 ПР11

		движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения движения.	подготовительных упражнений.	
<b>Физическая культура человека (1ч)</b>				
3	Способы сохранения здоровья	Влияние занятий физ.культурой на формирование положительных качеств человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Знать правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Оказывать помощь младшим, Привлекать личным примером к занятию спортом.	ЛР2-8,11 МР7-10 ПР11
<b>Способы двигательной деятельности (7ч) в процессе урока</b>				
4	Организац ия и проведение занятий физической культурой (5ч)	Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований охраны труда, безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	Осуществлять подбор подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Применять последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием. Производить наблюдения за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.	ЛР2-8,11 МР7-10 ПР11,14, 15
5	Оценка эффективно сти знаний физической культурой (2ч)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения	Производить во время занятий измерение чсс. Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физ.развития и физ.подготовленности; выполнить еженедельное	

		его с эталоном. Ведение дневника самонаблюдения.	обновление комплексов утр.зарядки, содержания домашних занятий по развитию физ.качеств и освоению двигательных действий.	
<b>Физическое совершенствование (81ч)</b>				
<b><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч) в процессе урока</i></b>				
6	Комплексы физических упражнений	Упражнения для формирования и поддержке правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ. развития и полового созревания.	Составлять и выполнять комплексы утренней зарядки. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индив. особенностей физ. развития.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11
<b><i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i></b>				
7	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения.  Акробатические упражнения и комбинации.  Упражнения и комбинации на гимнастической скамье.  Упражнения на гимнастической перекладине.  Прикладные упражнения.	Применять организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!»; «Полповорота нале-ВО!». Выполнять акробатическую комбинацию (ю): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок назад упор присев, встать в основную стойку. Выполнять упражнения на невысокой перекладине (юноши): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Выполнять прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (ю.) .  Упражнения общей физической подготовленности.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11-16

8	Легкая атлетика	Высокий, низкий старт (спринт).  Равномерный бег.  Прыжки в длину. Метание мяча.	Примерять высокий, старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег на 30-40м. Эстафетный бег. Выполнять равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег. Выполнять прыжки в длину с разбега, с места. Выполнять метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовленности.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР 11,12,14-16
9	Спортивные игры	Баскетбол.      Волейбол.	Выполнять ведение, бросок мяча в корзину одной и двумя руками. Технические действия игроков. Игра в баскетбол по правилам. ОФП. Выполнять прием и передачу мяча сверху, снизу двумя руками; прямую подачу снизу мяча через сетку с разных дистанций. Тактические действия игроков. Игра в пионербол с элементами волейбола по правилам. ОФП.	ЛР1-8,11 МР11,12 ,14,15,16
<b><i>Упражнения этнокультурной направленности (6ч) в процессе урока</i></b>				
10	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры.	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Лапта.	Играть в лапту по действующим правилам.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11-16
11	<b>Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)</b>			

#### 4 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>I. Физическая культура как область знаний (3 часа)</b>				
<b><i>Физическая культура и спорт в современном обществе (1ч)</i></b>				
1	Физическая	Основные направления	Знать основные направления развития физ. культуры в	ЛР2-8,11 МР12,13

	культура и спорт в современном обществе	развития физической культуры в обществе, цели и формы организации.	обществе и формы организации такие как физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное.	ПР17
<b>Базовые понятия физической культуры (1ч)</b>				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физ. качеств.	Всестороннее и гармоническое физ. развитие и его связь с занятиями физ. культурой и спортом.	Владеть адаптированной физ. культурой как системой Оздоровительных занятий физ. упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17
<b>Физическая культура человека (1ч)</b>				
3	Способы сохранения здоровья	Влияние занятий физ.культурой на формирование положительных качеств человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Знать правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физ. упр. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физ. упр. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательных, восстановительный массаж; принятие ванн и душа.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17
<b>Способы двигательной деятельности (7ч) в процессе урока</b>				
4	Организация и проведение занятий физической культурой	Соблюдать требования охраны труда, безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для	Составлять план самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физ. развития, двигательной и физ. подготовленности. Осуществлять последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим	ЛР1-8,11 МР11,12 ,13,14 ПР17,21

		проведения занятий спортивной подготовкой.	содержанием. Проводить восстановительные процедуры во время и после их окончания.	
5	Оценка эффективности знаний физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения	Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физ.развития и физ.подготовленности; выполнить еженедельное обновление комплексов утр. зарядки, содержания домашних занятий по развитию физ.качеств и освоению двигательных действий.	ЛРО1-8,11 МР11-14 ПР17
<b>Физическое совершенствование (81ч)</b>				
<b><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч) в процессе урока</i></b>				
6	Комплексы физических упражнений	Упражнения для формирования и поддержке правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ. развития и полового созревания.	Составлять и выполнять комплексы утренней зарядки. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индив. особенностей физ. развития. Индивидуальные комплексы адаптированной физ. культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР17,21
<b><i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i></b>				
7	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения.  Акробатические упражнения и комбинации.  Упражнения и комбинации на гимнастической скамье.  Упражнения на	Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево. Выполнять кувырки вперед. Стойка на лопатках из упора присев (ю). Передвижение по гимнастической скамье (д): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Выполнять упражнения на перекладине(ю): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17,18, 20,21,22

		гимнастической перекладине.  Прикладные упражнения.	вис, махом вперед соскок прогнувшись. Преодолевать полосу препятствий. Выполнять упражнения ОФП и ОРУ.	
8	Легкая атлетика	Высокий, низкий старт (спринт). Равномерный бег.  Прыжки в длину.  Прикладные упражнения.	Совершенствование техники бега (спринтерский, эстафетный) с высокого и низкого старта. Совершенствования техники кроссового бега. Выполнять прыжки в длину с места, с разбега. Выполнять метание малого мяча на дальность. Применять туристическую ходьбу; прыжки через препятствия, многоскоки, запрыгивание и спрыгивание на возвышенность. Выполнять упражнения ОФП.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17,18, 20,21,22
9	Спортивные игры	Баскетбол.  Волейбол.	Выполнять технические действия в защите и нападении. Играть по правилам. Выполнять упражнения ОФП. Выполнять технические действия в защите и нападении. Играть в волейбол по правилам. Выполнять упражнения ОФП.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17, 18,20,21, 22
<b>Упражнения этнокультурной направленности (6ч) в процессе урока</b>				
10	Спортивные и подвижные игры.	Сюжетно – образные игры. Лапта.	Играть по действующим правилам в лапту.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17-22
11	<b>Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)</b>			

### 7. Учебно – техническое обеспечение курса Физическая культура.

Предметная линия представлена учебником Физическая культура:  
1-4 классы В.И.Лях Просвещение, 2011.

#### Учебно – практическое оборудование

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Имею щиеся количе ство	Примечание
<b>1. Гимнастика</b>			



1	2	3	4
1.1	Стенка гимнастическая	8	
1.2	Козел гимнастический	1	
1.3	Конь гимнастический	1	
1.3	Перекладина гимнастическая	1	
1.5	Канат для лазания с механизмом для крепления	1	
1.6	Мост гимнастический подкидной	1	
1.7	Скамейка гимнастическая жесткая	1	
1.8	Комплект навесного оборудования	1	В комплект входят: перекладина, брусья.
1.9	Маты гимнастические	8	
1.10	Скакалки гимнастические	15	
1.11	Обручи гимнастические	8	
1.12	Мячи набивные (2кг, 3кг)	4	
1.13	Шест для лазания	0	
1.14	Мяч малый (теннисный)	10	
<b>2. Легкая атлетика</b>			
2.1	Планка для прыжков в высоту	1	
2.2	Стойки для прыжков в высоту	2	
2.3	Барьеры легкоатлетические	5	
2.4	Флажки разметочные	9	
2.5	Рулетка 10м	1	
2.6	Мяч для метания (150гр)	3	
2.7	Граната для метания 700гр	1	
2.8	Граната для метания 500гр	3	
<b>3. Спортивные игры</b>			
3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками	2	
3.2	Мячи баскетбольные	10	
3.3	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
3.4	Сетка волейбольная	2	
3.5	Мячи волейбольные	10	
3.6	Табло перекидное	1	
3.7	Мячи футбольные	5	
3.8	Насос для накачивания мячей	1	
<b>4. Средства доврачебной помощи</b>			
4.1	Аптечка медицинская	1	
<b>5. Тренажеры</b>			
5.1	Беговая дорожка	2	
5.2	Велотренажер	1	
5.3	Силовой	2	
<b>6. Спортивные залы (кабинеты)</b>			
6.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек отдельно с туалетами и душевыми.

6.2	Кабинет учителя	1	
6.3	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования	1	
<b>7.Пришкольный стадион (площадка)</b>			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	1	
7.2	Сектор для прыжков в длину	1	
7.3	Игровое поле для футбола	1	
7.4	Площадка игровая для волейбола	1	
7.5	Площадка игровая для баскетбола	1	
7.6	Полоса препятствий	1	
7.7	Комплект шанцевого инструмента для подготовки мест проведения занятий	1	
<b>8.Подвижные игры</b>			
8.1	Бита безбольная	2	
8.2	Фишки пластиковые	8	

## **8.Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»**

Изучение предметной области Физическая культура должно обеспечивать:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности, обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
  - формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
  - понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасной жизнедеятельности;
  - овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физ. качеств и показателей физ. подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно – спортивных и оздоровительных мероприятиях;
  - установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**В процессе обучения учащемуся будет предоставлена возможность:**

1. понимание роли и возможности физ. культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физ. культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физ. упражнения и регулировать физ. нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностью

- организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных и систематических занятий физ. культурой с соблюдением правил безопасности и профилактике травматизма; освоение умений оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий фтз. Культурой, форм активного отдыха и досуга;
  4. расширение опыта организации и мониторинга физ. развития и физ. подготовленности; формирование умений вести наблюдения за динамикой развития своих основных физ. качеств: оценивать текущее состояние и определять тренирующее воздействие на него занятий физ. культурой посредством использования стандартных физ. нагрузок и функциональных проб, определять индив. режимы физ. нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физ. упр. с разной целевой ориентацией;
  5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физ. упр. из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физ. качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физ. качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физ. культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Оценка успеваемости по физ. культуре в 1-4 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков следует глубже аргументировать выставление той и иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физ. культурой, желание улучшить свои результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большой мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физ. культуры и ведению здорового образа жизни.

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

