

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО

На заседании методической
кафедры. Протокол №1
от «23»августа 2019 г.
Руководитель кафедры
И.А. Пестриков

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР
С.А. Рыбина

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОБУ Лицей № 6
от «23» августа 2019г.
№221

**Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»**

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 4 года

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для 1-11 классов. «Перспектива» В.И. Лях, А.А. Зданевич в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования. Москва, Просвещение, 2016г.

Составители:

Пестриков Иван Александрович, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Макарова Марина Геннадьевна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Наставшева Лариса Павловна, учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория;
Гарипов Марат Аминович, учитель физической культуры;

Год составления 2019

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576). Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для 1-11 классов В.И. Лях в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования. (Просвещение, 2016г.)

Ориентирована на учебник В.И. Лях, Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. М.: Просвещение, 2019г.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность,

конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Планируемые результаты

1. Личностные результаты:

1.1. Для 1-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.2. Для 2-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Ученик получит возможность для формирования:*
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.3. Для 3-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.4. Для 4-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся

мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные результаты:

2.1. Для 1 -го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера;- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;- активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;- определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных,

	<p>помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; - владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. 	<p>культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
--	---	---

2.2. Для 2-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; - активно использование 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - определять

<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 	<p>речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в 	<p>общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
--	--	---

	<p>соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;</p> <p>- владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	---	--

2.3. Для 3-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; - активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных,

	<p>цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; - владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. 	<p>культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
--	--	---

2.4. Для 4-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; - активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и 	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

<p>реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии. 	<p>познавательных задач;</p> <p>8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; - владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. 	<p>деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <ul style="list-style-type: none"> - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
---	--	--

3. Предметные результаты:

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1-й класс		
Знания о физической культуре	<p>- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;</p>	<p>- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> <p>- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>
Способы двигательной деятельности	<p>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p>	<p>- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p>
Физическое совершенствование	<p>- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и</p>	<p>- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,</p>

	<p>корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>-повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>
2-й класс		
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>-понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;</p>	<p>- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.</p> <p>- планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>
<p>Способы двигательной деятельности</p>	<p>-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p>	<p>-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий</p>

		физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-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 физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
3-й класс		
Знания о физической культуре	-понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;	- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Способы двигательной деятельности	-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм	-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических

	активного отдыха и досуга;	нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-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 физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
4-й класс		
Знания о физической культуре	-понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;	- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. - планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
Способы двигательной деятельности	-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения	-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных

	оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
Физическое совершенствование	-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 физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, -повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного курса

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется согласно Учебного плана МОБУ Лицей №6 в 1 классе 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2 - 4 классах (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Часы, отводимые МОБУ Лицей №6 на преподавание третьего часа предмета «Физическая культура» в параллели 1-4 классов, внесены в план внеурочной деятельности и изучаются отдельным курсом «Подвижные игры».

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и присвоение обучающимися системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. *Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

1. Перечень разделов.

1 класс.

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (20 часов)

Правила техники безопасности. 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; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Подвижные игры с элементами спортивных игр

«Подвижные игры» (18 часов)

Правила техники безопасности. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» и др.

Баскетбол (8 часов)

Правила техники безопасности. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

Футбол, мини-футбол. (4 часов)

Правила техники безопасности. Техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с двух шагов. Техника передачи мяча в парах и тройках. Техника остановки катящегося мяча. Техника ведения мяча по прямой, змейкой.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры

Подвижные игры с элементами спортивных игр, башкирские народные игры. (6 часов)

Правила техники безопасности. Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему» и др.

Башкирские народные подвижные игры «Стрелок», «Белый тополь синий тополь», «Волк и зайцы», «Кот и мыши» и др.

Гимнастика с основами акробатики. (12 часов)

Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два 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, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полос препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела;

«Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Лыжная подготовка. (12 часов)

Правила техники безопасности. 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Плавание. (4 часа)

Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания.

2 класс.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (20 часов)

Правила техники безопасности. 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; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

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

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

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; замыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два 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, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Лыжные гонки (12 часов)

Правила техники безопасности. 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; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Подвижные игры

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол (8 часов):

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

Волейбол(4часа):

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

Футбол, мини-футбол(4часа)

Правила техники безопасности. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры башкирские народные подвижные игры (4часа)

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Плавание (4 часа)

Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания.

3 класс.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Правила личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Приёмы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных и.п., на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (20 часов)

Правила техники безопасности. 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; высокий, с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы: выполнение построений и перестроений из одной в две шеренги, из колонны по одному в две колонны; передвижения по диагонали, противходом, змейкой, повороты направо и налево в движении. Команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения, лёжа на спине «мост»; перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Простые прыжки: прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270*, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру, показанному в пределах 0,6-1м, открытыми и закрытыми глазами, прыжки по разметкам, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (6-8 прыжков с о.с.), прыжки с высоты до 80см с мягким точным приземлением на маты, прыжки через скакалку вращением назад.

Прикладно - гимнастические упражнения: лазанье по наклонно поставленным скамейкам под углом 45-50*; лазанье лёжа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лёжа; лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната, перелазание через бревно, коня высотой 90см, выполнение упражнений в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела

Лыжные гонки (12 часов)

Правила техники безопасности. 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.

Повороты: на месте вокруг носков лыж.

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: лесенкой, наискось.

Торможение: плугом.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Подвижные игры

На материале спортивных игр:

Баскетбол (8 часов)

Правила техники безопасности. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу).

Волейбол (4 часа)

Правила техники безопасности. Основы знаний. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила мини-волейбол. Жесты судей.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приёма и передач мяча. Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху. Приём мяча снизу двумя руками над собой.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача с 3-бм

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи.

Тактика защиты. Выбор места при приёме нижней подачи.

Футбол, мини-футбол (4 часа)

Правила техники безопасности. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры
Спортивные игры и подвижные игры, башкирские народные подвижные игры (4 часа)*

Плавание (4 часа)

Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания.

4 класс.

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Правила личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Приёмы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных и.п., на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (20 часов)

Правила техники безопасности. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук, под счёт учителя, короткими, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по размерам.

Освоение навыков бега, скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, в длину с разбега (согнув ноги).

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, 5-6 м.

Равномерный бег до 12 мин.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

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

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

Лыжные гонки (12 часов)

Правила техники безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Подвижные игры

На материале спортивных игр:

Баскетбол (4 часа)

Правила техники безопасности. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока,

приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу);

Волейбол (4 часа)

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

Футбол, мини-футбол (4 часа)

Правила техники безопасности. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры Башкирские народные подвижные игры (4 часа)

Правила техники безопасности. Игра «Стрелок», «Белый тополь синий тополь», «Волк и зайцы», «Кот и мыши», «Медный пень»

Плавание

Значение плавания. Гигиенические правила. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше. Предварительное ознакомление на суше с упражнениями, имитирующими элементы плавания, способствует лучшему и качественному освоению техники плавания в воде, её совершенствованию, освоению техники дыхания при различных стилях плавания.

Межпредметные связи учебного курса

Межпредметные связи, по-другому интеграция, выступает как средство комплексного подхода к процессу обучения.

Наиболее тесная связь физической культуры прослеживается с уроками естественно-математического цикла: биология, физика, химия.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;
- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;
- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;
- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определенные выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и

приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Связь с литературой. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по своему. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

1 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры (п/и)	6
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр, баскетбола, футбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики.	12
6	Лыжная подготовка	12
7	Плавание	4
	Итого	66

2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры	4
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр,	16

	баскетбола, волейбола (пионербола), футбол	
5	Гимнастика с элементами акробатики.	12
6	Лыжная подготовка	12
7	Плавание	4
	Итого	68

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры	4
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр, баскетбола, волейбола, футбол	16
5	Гимнастика с элементами акробатики.	12
6	Лыжная подготовка	12
7	Плавание	4
	Итого	68

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры	4
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр, баскетбола, волейбола, футбол	16
5	Гимнастика с элементами акробатики.	12
6	Лыжная подготовка	12
7	Плавание	4
	Итого	68

2. Практическая часть и контроль

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются: Формы организации учебного процесса: физические упражнения на уроках физической культуры; физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы); внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования); занятия физическими упражнениями дома. Методы обучения: фронтальный; поточный; посменный; групповой; индивидуальный. Контроль и оценка планируемых результатов.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к

предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

Текущий: для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый: стандартизированная контрольная работа. в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Демонстрировать: Уровень физической подготовленности

1 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
Выносливость	6-минутный бег, м	700	730-900	1100	500	600-800	900
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11,5
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	3	7-11	16

4 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	4	8-13	18

Самооценка и самоконтроль Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

- 1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- 2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;
- 3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

Контроль уровня обученности

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
2 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры	текущий	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр, баскетбола, волейбола (пионербола), футбол	текущий	Тест
4	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
5	Лыжная подготовка	текущий	Тест
6	Плавание	текущий	Тест
3 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры	текущий	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр, баскетбола, волейбола, футбол	текущий	Тест
4	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
5	Лыжная подготовка	текущий	Тест
6	Плавание	текущий	Тест
4 класс			
1	Легкая атлетика	текущий	Тест
2	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры: Башкирские народные игры	текущий	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр, баскетбола, волейбола, футбол	текущий	Тест
4	Гимнастика с элементами акробатики.	текущий	Тест
5	Лыжная подготовка	текущий	Тест

6	Плавание	текущий	Тест

3. Формы организации учебной деятельности:

Приоритетные формы и методы работы:

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Методы:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Приоритетные виды и формы контроля: Контрольные испытания; тесты; проверочные работы; комплексная работа по итогам года.

4. Основные виды учебной деятельности:

1. Физические упражнения на уроках физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).
3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)
4. Занятия физическими упражнениями дома.

Тематическое планирование

1 класс (66ч)

№	Разделы, темы уроков	Количество
---	----------------------	------------

урока		часов
Знания о физической культуре		в процессе уроков
«Легкая атлетика» (10 часов)		
1	Правила по ТБ на уроках физической культуры	1
2-3	Ходьба	2
4-5	Различные виды бега	2
6-7	Челночный бег.	2
8	Прыжки в длину с места	1
9-10	Развития выносливости.	2
«Гимнастика с основами акробатики» (12 часов)		
11	Правила по ТБ на уроках гимнастики	1
12	Строевые упражнений.	1
13-15	Акробатические упражнений	3
16-18	Равновесие	3
19-20	Лазание и перелезание.	2
21-22	Опорный прыжок	2
« Спортивные игр»(10ч.) баскетбол (8ч), футбол (2ч.)		
23	Инструктаж по ТБ при проведении урока по подвижным играм с элементами баскетбола	1
24	Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Эстафета	1
25	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Эстафета	1
26	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1
27	Ведение мяча на месте правой и левой рукой Эстафеты с мячом	1
28	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом)	1
29	Ведение мяча в движении. Броски в цель Эстафеты с элементами баскетбола	1
30	Броски в цель. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
31	Инструктаж по ТБ. Футбол. Обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1

32	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
«Лыжная подготовка» (12ч.)		
33	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовке	1
34-35	Ступающий и скользящий шаг	2
36-37	Подъем ступающим шагом	2
38	Спуски в основной стойке.	1
39	Повороты на месте переступанием	1
40-41	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	2
42-43	Прохождение дистанции 500 м.	2
44	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км	1
45-46	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с двух шагов.	2
47	«Плавание» (4ч.) Вводное занятие. Правила по ТБ на уроках плавания. Значение плавания в жизни человека. Название плавательных упражнений, способов плавания.	1
48	Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Эстафета «Все умеют плавать».	1
49	Упражнения на гибкость	1
50	Силовые нагрузки, Аэробные нагрузки	1
« Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры башкирские народные игры» (6 ч.)		
51-52	Башкирская народная подвижная игра «Капитаны» «Попрыгунчики-воробушки»	2
53-54	Башкирская народная подвижная игра «Метко в цель» «Попрыгунчики-воробушки»	2
55-56	Башкирская народная подвижная игра «Белый тополь синий тополь»	2
«Лёгкая атлетика»(10часов)		
51-52	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике и кроссовой подготовки.	2
53-54	Кроссовая подготовка Бег в чередовании	2
55-56	Бег 1000 метров.	2

57	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
58-61	Ходьба и бег. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	4
62-63	Бег на 30 м. – тест. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	2
64-65	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	2
66	Итоговое занятие	1

2 класс (68ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Знания о физической культуре		в процессе уроков
«Лёгкая атлетика» (12ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетике.	1
2.	Бег на короткие дистанции	1
3.	Высокий старт . Бег на 30 м.	1
4.	Контрольный норматив: бег на 30 м.	1
5-6	Прыжки в длину с места.	2
7	Контрольный норматив: прыжки в длину с места	1
8-9	Челночный бег 3 x 10 м.	2
10	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10 м.	1
11-12	Метание мяча	2
Спортивные игры Баскетбол (8 ч.)		
13	Инструктаж по ТБ при проведении урока по подвижным играм с элементами баскетбола	1
14	Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Эстафета	1
15	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Эстафета	1
16	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1
17	Ведение мяча на месте правой и левой рукой Эстафеты с мячом	1

18	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом)	1
19	Ведение мяча в движении. Броски в цель Эстафеты с элементами баскетбола	1
20	Броски в цель. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
«Гимнастика с основами акробатики» (8 часов)		
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
22	Акробатика. Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1
23	Кувырок вперед	1
24	Стойка на лопатках согнув ноги	1
25	Стойка на лопатках согнув ноги. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье- тест.	1
26	Из стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1
27	Из стойка на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону Контрольный норматив: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1
28	Комбинации из освоенных элементов – учет.	1
«Лыжная подготовка» (12ч.)		
29	Инструктаж по ТБ на уроке лыжной подготовке.	1
30	Скользкий шаг с палками	1
31	Скользкий шаг с палками	1
32	Скользкий шаг с палками	1
33	Скользкий шаг с палками. Эстафетный бег на лыжах.	1
34	Повороты переступанием	1
35	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
36	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
37	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
38	Передвижение на лыжах до 1 км .	1
39	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	1
40	Контрольный норматив: бег на лыжах 1 км.	1
«Плавание» (4 ч.)		

41	«Плавание» (4ч.) Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
42	Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
43	Силовые нагрузки. Упражнения на гибкость	1
44	Аэробные нагрузки	1
Спортивные игры Волейбол (пионербол)(6ч.), Футбол (4ч.)		
45	Инструктаж по ТБ. Пионербол. Стойки игрока и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками	1
46	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии Прыжки через скакалку – тест.	1
47	Прием мяча снизу двумя руками	1
48-49	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра «Пионербол»	2
50	Инструктаж по ТБ. Футбол. Обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
51	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
52	Обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с двух шагов.	1
53-54	Закрепление техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с двух шагов.	2
«Легкая атлетика» (14 ч.)		
55	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике и кроссовой подготовки.	1
56-59	Кроссовая подготовка Бег в чередовании	4
60	Бег 1000 метров.	1
61	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
62	Ходьба и бег. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1
63	Бег на 30 м. – тест. Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	1
64	Метание мяча в цель на расстоянии 6 м.	1
65	Метание мяча с разбега.	1
66	Метание мяча с разбега – учет.	1

67	Прыжок в длину с разбега.	1
68	Прыжок в длину с разбега.	1

3 класс (68ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Знания о физической культуре		в процессе уроков
«Легкая атлетика» (8 ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетике.	1
2.	Бег на короткие дистанции	1
3.	Высокие старт . Бег на 30 м.	1
4.	Контрольный норматив: бег на 30 м.	1
5.	Прыжки в длину с места.	1
6.	Контрольный норматив: прыжки в длину с места	1
7.	Челночный бег 3 x 10 м.	1
8.	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10 м.	1
«Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола» (8 ч.)		
9	Инструктаж по ТБ при проведении урока по подвижным играм . Стойки, передвижения, повороты, остановки. Эстафета	1
10	Ловля и передача мяча на месте и с шагом. Эстафета	1
11	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
12	Ловля и передача мяча в движении.	1
13	Ведение мяча на месте правой и левой рукой Эстафеты с мячом	1
14	Ведение мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	1
15	Ведение мяча в движении с заданиями. Бросок мяча в кольцо. Ведение мяча – учет	1
16	Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
« Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры башкирские народные игры» (4 ч.)		
17-18	Башкирская народная подвижная игра	2
19	«Капитаны» «Попрыгунчики-воробушки»	

20	Башкирская народная подвижная игра «Метко в цель» «Попрыгунчики-воробушки»	1
21	Башкирская народная подвижная игра «Белый тополь синий тополь»	1
«Гимнастика с основами акробатики» (12 часов)		
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
23	Акробатика. Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1
24	2-3 кувырка вперед.	1
25	Стойка на лопатках.	1
26	Стойка на лопатках. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье-тест.	1
27	Из положение лежа на спине «мост» .	1
28	Из положение лежа на спине «мост». Контрольный норматив: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1
29	Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Комбинации из освоенных элементов – учет.	1
32.	Лазание и перелезание. Лазание по канату.	1
33	Лазание по канату.	1
34	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
«Лыжная подготовка» (12ч.)		
35	Инструктаж по ТБ на урока лыжное подготовке.	1
36	Попеременный двухшажный ход.	1
37	Попеременный двухшажный ход.	1
38	Попеременный двухшажный ход.	1
39	Попеременный двухшажный ход. Эстафетный бег на лыжах.	1
40	Повороты переступанием	1
41	Подъем «лесенкой»	1
42	Подъем «лесенкой»	1
43	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
44	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
45	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1

46	Контрольный норматив: бег на лыжах 1 км.	1
«Плавание» (4 ч.)		
47	«Плавание» (4ч.) Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
48	Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать».	1
49	Силовые нагрузки	1
50	Аэробные нагрузки. Упражнения на гибкость	1
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» Волейбол (4ч.), Футбол (4ч.)		
51	Техника выполнения передвижений и стоек. Инструктаж по ТБ	1
52	Техника выполнения передвижений и стоек. Прыжки через скакалку – тест.	1
53	Техника выполнения приёма мяча снизу	1
54	Техника выполнения приёма и передачи мяча снизу. Учебная игра «Пионербол»	1
55	Футбол. Техника выполнения удара по неподвижному мячу с места	1
56	Техника выполнения удара по неподвижному мячу с двух шагов.	1
57	Техника выполнения передачи мяча в парах и тройках	1
58	Техника выполнения ведения мяча по прямой, змейкой.	1
«Легкая атлетика» (12 ч.)		
59	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике и кроссовой подготовки.	1
60	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА. Бег в чередовании	1
61	Преодоление препятствий.	1
62	Бег 1000 метров.	1
63	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
64	Ходьба и бег. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1
65	Бег на 30 м. – тест. Метание мяча в вертикальную цель.	1
66	Метание мяча с места на дальность . Метание мяча с разбега.	1
67	Метание мяча с разбега – учет.	1
68	Прыжок в длину с разбега.	1

4 класс (68ч)

№ урока	Разделы, темы уроков	Количество часов
Знания о физической культуре		в процессе уроков
«Легкая атлетика» (8 ч.)		
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетике.	1
2.	Бег на короткие дистанции	1
3.	Высокие старт . Бег на 30 м.	1
4.	Контрольный норматив: бег на 30 м.	1
5.	Прыжки в длину с места.	1
6.	Контрольный норматив: прыжки в длину с места	1
7.	Челночный бег 3 x 10 м.	1
8.	Контрольный норматив: челночный бег 3 x 10 м.	1
«Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола» (8 ч.)		
9	Инструктаж по ТБ при проведении урока по подвижным играм. Баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
10	Ловля и передача мяча.	1
11	Ловля и передача мяча .	1
12	Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости .	1
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости .	1
15	Бросок мяча в кольцо.	1
16	Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
« Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры башкирские народные игры» (4 ч.)		
17	Башкирские народные подвижные игра «Стрелок» Инструктаж по ТБ.	1
18	Башкирская народная подвижная игра «Белый тополь синий тополь»	1
19	Башкирская народная подвижная игра «Волк и зайцы»	1
20	Башкирская народная подвижная игра «Кот и мыши»	1

«Гимнастика с элементами акробатики» (12ч.)		
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
22	Акробатика. Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1
23	Кувырок вперед и назад.	1
24	Кувырок вперед и назад.	1
25	Кувырок назад из перекатом стойка на лопатках. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье- тест.	1
26	«Мост» с помощью и самостоятельно	1
27.	Мост» с помощью и самостоятельно Контрольный норматив: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1
28	Комбинации из освоенных элементов.	1
29	Комбинации из освоенных элементов – учет.	1
30.	Лазание и перелезание. Лазание по канату в три приема.	1
31	Лазание по канату в три приема ; перелезание через препятствия	1
32	Лазание по канату в три приема. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
«Лыжная подготовка» (12ч.)		
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжное подготовке.	1
34	Попеременный двухшажный ход.	1
35	Попеременный двухшажный ход .	1
36	Попеременный двухшажный ход.	1
37	Повороты переступанием	1
38	Подъем «лесенкой»	1
39	Подъем «лесенкой»	1
40	Спуски в высокой и низкой стойках	1
41	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	1
42	Торможение плугом и упором.	1
43	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1
44	Контрольный норматив: бег на лыжах 1 км.	1
«Плавание» (4ч.)		

45	«Плавание» (4ч.) Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы	1
46	Прикладное плавание. Комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений. Эстафета «Все умеют плавать»	1
47	Силовые нагрузки. Упражнения на гибкость	1
48	Аэробные нагрузки	1
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» Волейбол (4ч.), Футбол (4ч.)		
49	Техника выполнения передвижений и стоек. Инструктаж по ТБ	1
50	Техника выполнения передвижений и стоек. Прыжки через скакалку – тест.	1
51	Техника выполнения приёма мяча снизу	
52	Техника выполнения приёма и передачи мяча снизу. Учебная игра «Пионербол»	
53	Техника ведения мяча, внешней стороной стопы. Инструктаж по ТБ	1
54	Техника ведения мяча, внешней стороной стопы. Обучение технике удара по неподвижному мячу.	1
55	Техника удара по неподвижному мячу. Обучение технике остановки катящегося мяча	1
56	Техника остановки катящегося мяча. Учебная игра в мини- футбол.	1
«Легкая атлетика» (12 ч.)		
57	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике и кроссовой подготовки.	1
58	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА. Равномерный бег до 10 мин.	1
59	Равномерный бег до 12 мин.	1
60	Бег 1000 метров.	1
61	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
62	Ходьба и бег. Высокий старт. Старты из различных исходных положений.	1
63	Бег на 60 м. – тест. Метание мяча в вертикальную цель.	1
64	Метание мяча с места на дальность	1
65	Метание мяча с разбега.	1
66	Метание мяча с разбега – учет.	1

67	Прыжок в длину с разбега.	1
68	Прыжок в длину с разбега – учет.	1

—

—

Исполнительное
уполномоченное и исполнительное
лицо: **15** **15** **15**
Исполнительное МОСВ/Исполнительное МОСВ



—