

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 №-а Шөр школа» муниципальной асьюралана велөдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Рассмотрено:

На заседании ШМО
учителей физической культуры и
ОБЖ
Протокол №_1_
от _27 августа_ 2021 г.

Согласовано:

Зам. директора по УР
 Н.Е.Осипова
28 августа 2021 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №33
 Г.А.Оверина
Приказ №_156_
От 28.08. 2021г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(новая редакция РПУП)

Физическая культура

(предметная область)

начальное общее образование

(уровень)

4 года

(срок реализации)

1-4 классы

Сыктывкар, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии:

– с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10.2009г. №373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

– приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» в редакции от 31.12.2015г. № 1576;

с учетом:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) на основе примерной программы учебного предмета.

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

Изменения в рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» внесены на основании следующих документов:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
2. Приказа Министерства просвещения России от 11.12.2020 N 712;
3. Рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 33, утвержденной приказом от 30.08.2021 года.

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника. Сегодня настало время рассматривать воспитательный, развивающий и дидактический потенциалы урока с позиций новых целей и нового содержания образования. Воспитательная цель при обучении любому предмету – воспитание ценностей личного отношения к изучаемым знаниям и извлечение учениками нравственных ценностей из их содержания. Воспитание в процессе обучения рассматривается как обучение принципам жизни, как совместная деятельность учителя и ученика, направленная на развитие способностей придавать и порождать смысл знаниям.

Реализация учителем в рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» воспитательного потенциала урока непременно приведет к установлению доверительных отношений с учениками, будет способствовать позитивному восприятию требований и просьб учителя.

При реализации РПУП побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающих из ценностей школы, выработка и принятие которых описаны в РПВ (модуль «Школьный урок») (**Приложение №1 к РПУП**). Данные ценности вырабатываются педагогическим, ученическим и родительскими сообществами. Они обсуждаются и обновляются.

На уроке обеспечивается договор о правилах работы в группах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми (**Приложение №2 к РПУП**).

Содержание учебного предмета сопровождается демонстрацией примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через использование текстов для чтения и обсуждения на уроках (**Приложение №3**). Варианты текстов могут быть разнообразными: из перечня рекомендуемых по устному собеседованию, научно-популярные, художественные и др. Использование текстов для чтения развивает речь: обогащает ее словарный запас; усложняет ее смысловые функции (новые знания приносят новые аспекты понимания); усиление коммуникативных свойств речи (экспрессивность, выразительность); овладение учащимися художественными образами, выразительными свойствами языка.

В разработку уроков включаются игровые моменты, интерактивные формы работы, которые способствуют стимулированию познавательной мотивации, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока и являются ведущей формой организации учебной деятельности учащихся (**Приложение №4**). **Дискуссии, диспуты, ролевые игры для начальных классов, дидактические игры.**

Навыки уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения формируются в рамках реализации ими индивидуальных и групповых проектов (**Приложение №5**).

Любой урок несет огромный воспитательный потенциал и поэтому на учителя возлагается большая ответственность, чтобы не навредить ребенку. Методически правильно построенный урок воспитывает каждым своим моментом.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Расширение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет **введения этнокультурной составляющей** (в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования») с целью воспитания уважительного отношения к культуре коми народа, развития познавательного интереса учащихся, расширения кругозора, воспитания гордости за свою малую родину, который реализуется через:

– изучение биографий и достижений спортсменов республики (Р. Сметанина, Вас. Рочев -отец, В. Рочева – сын и т.д.);

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся: неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни; особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 2 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (68 ч. в год).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы

личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-принимать и сохранять учебную задачу;

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

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

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; -оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-различать способ и результат действия;

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

Выпускник получит возможность научиться:

-в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

-переводить практическую задачу в познавательную;

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

-осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; -

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

-осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

-использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-строить сообщения в устной и письменной форме;

-ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

-основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); -

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

-осуществлять синтез как составление целого из частей;

-проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

-устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

-обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

-осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

-устанавливать аналогии;

-владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

-осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

-записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

-создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

-осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

-осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

-строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

-произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой

коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; -задавать вопросы;

-контролировать действия партнера;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; - аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия; -задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака;

- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться: – использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации.

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; – составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования.

Работа с текстом: оценка информации.

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; – на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную(противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ компетентности учащихся (метапредметные результаты) В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете. Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно

коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере. **Технология ввода информации в компьютер:** ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете; – сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации.

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты); – описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ; – собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора,

использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); – заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений.

Выпускник научится:

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; – готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); – размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах. **Выпускник получит возможность научиться:**

Выпускник получит возможность научиться:

– представлять данные;

– создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация.

Выпускник научится:

– создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах

(создание простейших роботов);

– определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

– проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования моделировать объекты и процессы реального мира.

–

1 класс

Личностные

Создание условий для формирования следующих умений:

- положительно относиться к учению;
- проявлять интерес к содержанию предмета «Физическая культура»; - принимать одноклассников, помогать им, принимать помощь от взрослого и сверстников;
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности;
- с помощью учителя планировать предстоящую практическую деятельность; - под контролем учителя выполнять предлагаемые изделия с опорой на план и образец.

Метапредметные Регулятивные УУД:

- принимать цель деятельности на уроке;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку своей деятельности на уроке;
- учиться отличать верно выполненное упражнение от неверного;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- формировать положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Познавательные УУД:

Учащийся научится с помощью учителя:

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- делать выводы о результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

2 класс Личностные Учащийся научится с

помощью учителя:

- уважительно относиться к чужому мнению;
- формировать выраженную учебно-познавательную мотивацию к занятиям физической культуры;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные Регулятивные УУД:

Учащийся научится с помощью учителя:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- формировать сопричастность и гордость за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями.

Познавательные УУД:

Учащийся научится с помощью учителя:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится с помощью учителя:

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- учитывать позицию партнера;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах.

3 Класс Личностные Учащийся научится:

- отзывчиво относиться и проявлять готовность оказать посильную помощь одноклассникам;
- проявлять интерес к историческим традициям своего края и России;
- принимать мнения и высказывания других людей, уважительно относиться к ним;- развивать этические чувства, доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживания им;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные Регулятивные УУД:

Учащийся будет уметь:

- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

Учащийся научится с помощью учителя:

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- обучать элементам и простейшим техническим действиям игр в футбол, баскетбол и волейбол.

4 Класс Личностные Учащийся будет уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- воспитывать ценностное отношение к прекрасному, формирование представления об эстетических идеалах и ценностях;
- принять и освоить социальную роль учащегося, включая учебные и познавательные мотивы.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Учащийся будет уметь:

- формировать эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях –спортсменах;
- применять первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Познавательные УУД:

Учащийся будет уметь:

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения.

Коммуникативные УУД:

Учащийся будет уметь:

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры;- организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками;
- адекватно воспринимать и передавать информацию.

Планируемые результаты изучения учебного предмета в 1 классе

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. **Знания о физической культуре Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой,
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры

Ученик получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела)

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Планируемые результаты изучения учебного предмета в 2 классе

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Планируемые результаты изучения учебного предмета в 3 классе

Знания о физической культуре Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Ученик научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета в 4 классе Знания о физической культуре Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3.Содержание учебного предмета.

1 класс (99ч)

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Акробатические упражнения:

упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); Группировка.

Перекаты в группировке, лежа на животе. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; Перелезание через коня, через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Чередование ходьбы и бега. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин.

Бег с преодолением препятствий.

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

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность, из разных положений.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые 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 переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивных игр» -«Баскетбол»: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», Эстафеты с мячами, «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», Передал – садись», «Охотники и утки», «Мяч в обруч», «Круговая лапта», «Перестрелка».

2 класс (66ч)

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись!»

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед в группировке, кувырок в сторону;

Вис спиной на гимнастической скамейке, вис на согнутых руках, подтягивания в висе.

Перелезание через гимнастического козла, бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Упражнения в равновесии.

Легкая атлетика

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

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки

Правила безопасности во время занятий на лыжах. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м. Техника скользящего шага. Переступание на месте. Техника скользящего шага без палок, Эстафета. Подъем ступающим шагом. Техника скольжения, отталкивания палкой.

Обучение подъемам, спускам. Эстафета между 2 – 3 командами. Скольжение без палок. Скольжение с палками.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»:

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

3 класс (66ч)

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», « На первый второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Акробатические упражнения: перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед; мост из положения лежа на спине;

Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.

Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).

Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.

Легкая атлетика

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

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

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

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Метание в цель. Метание набивного мяча.

Лыжные гонки

Правила безопасности во время занятий на лыжах. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», эстафеты с мячом, обручами, гимнастическими палками, «Пустое место», «К своим флажкам», «Паровозики». На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Передал – садись», «Мяч среднему», «Обгони мяч», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему».

4 класс (66ч)

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядки, физкультминутки). **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения: Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) **Физическое совершенствование.**

Физкультурно – оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика

Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!» , «Смирно!», «Вольно!».

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.

Опорный прыжок на горку матов.

Легкая атлетика

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски мяча в цель. Броски набивного мяча.

Лыжные гонки

Правила безопасности во время занятий на лыжах. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

«Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Космонавты», «Волк во рву», «Вызов номеров», «Эстафеты зверей», «пади в цель».

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

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). игра в «Пионербол».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры для 1-го класса

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3	Физическое совершенствование					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков				

	Спортивно-оздоровительная деятельность	99				
	Гимнастика с основами акробатики		18		18	
	Легкая атлетика	12			13	
	Лыжные гонки		1	17	18	
	Плавание	В процессе уроков				
	Подвижные и спортивные игры	10	4	11	9	34
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	1	1	1	4
	Упражнения общеразвивающей направленности	Распределены в процессе уроков по базовым видам спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости)				
Всего		23	24	29	23	99

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры для 2-го класса

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование					68
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
	Спортивно-оздоровительная деятельность					68
	Гимнастика с основами акробатики		13			13
	Легкая атлетика	8			9	17
	Лыжные гонки			10		10
	Плавание	В процессе урока				

	Подвижные и спортивные игры	9		9	6	24
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	1	1	1	4
	Упражнения общеразвивающей направленности	Распределены в процессе уроков по базовым видам спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости)				
Всего		18	14	20	16	68

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры для 3-го класса

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физической деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование					68
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
	Спортивно-оздоровительная деятельность					68
	Гимнастика с основами акробатики		13			13
	Легкая атлетика	8			9	17
	Лыжные гонки			10		10
	Плавание	В процессе урока				
	Подвижные игры	5		5	3	13
	Спортивные игры	4		4	3	11
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	1	1	1	4

	Упражнения общеразвивающей направленности	Распределены в процессе уроков по базовым видам спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости)				
Всего		18	14	20	16	68

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры для 4-го класса

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование					68
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
	Спортивно-оздоровительная деятельность					68
	Гимнастика с основами акробатики		13			13
	Легкая атлетика	8			9	17
	Лыжные гонки			10		10
	Плавание	В процессе урока				
	Подвижные игры	5		5		13
	Спортивные игры	4		4	6	11
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	1	1	1	4
	Упражнения общеразвивающей направленности	Распределены в процессе уроков по базовым видам спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости)				
Всего		18	14	20	16	68

4. . Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 Класс (99ч)

Тема	Основное содержание учебного материала	Характеристика видов деятельности	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
Основы знаний о физической культуре			

<p>Физическая культура.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Физические упражнения.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, • раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой, • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры ☑ <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>«Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Правила общения на уроке» - определять четкие правила поведения учащимися начальных классов в соответствии с разработанными правилами учащихся и учителей 2. Сказка-игра «Моё солнышко» 3. Что на земле оранжевое 4. Заколдованный лес <p>- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.</p> <p>Тексты для чтения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Сказка о том, как обруч стал символом Олимпийских игр 2. Сказка «СКАКАЛОЧКА» 3. Сказка «ЛЮБИМЫЙ МЯЧ» 4. Волшебный нос <p>- воспитывать целеустремлённость, помогать в игровой форме</p> <p>-учить перерабатывать полученную информацию и переводить ее на язык знаний, эмоций и деятельности. подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>Групповая работа</p> <p>Нарисовать картину о ЗОЖ</p> <p>- учить самостоятельному поиску решения различных изобразительных задач;</p> <p>- воспитывать готовность к отстаиванию своего эстетического</p>
---	---	--	---

	<p>особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		<p>идеала;</p> <p>- отрабатывать навыки самостоятельной и групповой работы.</p> <p>Проектная задача: «Зачем нужна физкультура?»</p> <p>- Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству</p> <p>-Оrientируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>
--	---	--	---

Способы физкультурной деятельности (в течение года)		
<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить

<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
--	---	---

Физическое совершенствование (99 часов)**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.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Спортивно оздоровительная деятельность

<p>Легкая атлетика (25 часов)</p>	<p><u>Ходьба</u>: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <u>Бег</u>: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.</p> <p>Чередование ходьбы и бега. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять тестовые
--	---	--

		<p>нормативы по физической подготовке.</p>
	<p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>

	Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность, из разных положений. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Гимнастика (17 часов) Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Упражнения равновесия.	Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке.	Выполнять организуемые строевые команды и приёмы; Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
Висы и упоры, Лазание.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; Перелезание через коня, через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во	Выполнять игровые действия и упражнения из
(33 часа)	<p>бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»</p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивных игр» -«Баскетбол»: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», Эстафеты с мячами, «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», Передал – садись», «Охотники и утки», «Мяч в обруч», «Круговая лапта», «Перестрелка».</p>	подвижных игр разной функциональной направленности; <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (4 часа)</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</p>
<p>Лыжная подготовка (18 часов)</p>	<p>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 переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p>	<p>☑ выполняют передвижения на лыжах</p>

2 класс

Тема	Основное содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
<p>Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</p>		

<p>Физическая культура.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Физические упражнения.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p style="text-align: center;">Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Правила поведения на уроке» <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - побуждать учащихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. 2. «Совушка» «день ночь» 3. Море волнуется 4. «охотники и утки» 5. «воробьи, вороны» <ul style="list-style-type: none"> - учить аргументировать и отстаивать свою точку зрения. <p>Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий</p> <p style="text-align: center;">Тексты для чтения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика и Разминка 2. Два брата 3. Заячья дорожка 4. Лягушка и королева спорта <p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей - Развивать уважительное отношению к творчеству, как своему, так и других людей; Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p style="text-align: center;">Проектные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Коми национальные игры
---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> - предоставлять школьникам условия для развития их творческой самостоятельности. - обеспечивать развитие и формирование школьника в новых школьных условиях. -преобразовывать окружающие школьника условия, помогая ему выбрать необходимые для индивидуального вхождения в новый мир. - отрабатывать навыки самостоятельной и групповой работы. -развивать правовую и политическую культуру детей, расширять конструктивное участие в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности; •
--	--	---

		корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
--	--	--

Способы физкультурной деятельности

<p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и</p>	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий
---	---	---

физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.	физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
--	--	---

Физическое совершенствование (68 часа)

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	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
---	--	--

<p>Легкая атлетика (17 час) Бег. Ходьба.</p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); ☑ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p>
<p>Прыжки</p>	<p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	<p>☑ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); ☑ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p>
<p>Метание</p>	<p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за</p>	<p>☑ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки,</p>

	головы.	метания и броски мячей разного веса и объема); <input type="checkbox"/> выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
Гимнастика (__13часа) Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись!» Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед в группировке, кувырок в сторону;	Выполнять организующие строевые команды и приемы; Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
Висы и упоры,	Вис спиной на гимнастической скамейке, вис на согнутых руках, подтягивания в висе.	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
Опорный прыжок. Лазание.	Перелезание через гимнастического козла , бревно. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Упражнения в равновесии.	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно)

<p>Подвижные игры (24 часа)</p>	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: <u>Баскетбол</u>: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста,</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p>
	<p>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, ловля и передача мяча в движении, броски в цель, ведение мяча на месте; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p>	

<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (4 часа)</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</p>
<p>Лыжная подготовка (10 час)</p>	<p>Правила безопасности во время занятий на лыжах. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м. Техника скользящего шага. Переступание на месте. Техника скользящего шага без палок, Эстафета. Подъем ступающим шагом. Техника скольжения, отталкивания палкой. Обучение подъемам, спускам. Эстафета между 2 – 3 командами. Скольжение без палок. Скольжение с палками.</p>	<p>Выполнять передвижения на лыжах</p>

3 класс

Тема	Основное содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
<p>Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</p>		

<p>Знания о физической культуре Физическая культура.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p style="text-align: center;">Игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Правила общения на уроке» -устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; 2. К своим флажкам 3. «космонавты» 4. Удочка» 5. «найди похожий предмет» в спортивном зале. <p>-Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура» ,учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассып-ную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.</p> <p>- Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях и овладение началь-ными навыками адаптации, форму-лируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>-Понимают значение физического разви-тия для человека и принимают его, ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, формулируют собственное мнение и позицию, догова-риваются и прихо-дят к общему реше-нию в совместной деятельности</p> <p>- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;</p> <p style="text-align: center;">Тексты для чтения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сказка «ЛЮБИМЫЙ МЯЧ» 2 Сказка Про орехи. 3. Сказка о двух братьях и сильной воле 4. Сказка о Воронёнке <p>- формировать навыки уважительного отношения к чужим</p>
--	--	---

		<p>идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией,</p> <ul style="list-style-type: none">- Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения- Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <p style="text-align: center;">Проектные задачи:</p> <p style="text-align: center;">1. «Национальные подвижные игры»</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <ul style="list-style-type: none">- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
--	--	---

<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Физические упражнения.</p>	<p>физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; ☒ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; • характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
<p>Способы физкультурной деятельности</p>		
<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и</p>	<p>☒ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с</p>

<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>изученными правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; ▣ измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
--	---	---

Физическое совершенствование (68 часа)		
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.	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
Легкая атлетика (17 часа) Бег:	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча
	исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.	разного веса и объема); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Прыжки	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метание	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Метание в цель. Метание набивного мяча.	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Гимнастика (13 часов) Гимнастика элементами акробатики. Строевые упражнения.	Строевые упражнения: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», « На первый второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Акробатические упражнения: перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед; мост из положения лежа на спине;	Выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно); выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации
Висы и упоры,	Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа , подтягиваясь руками.	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

<p>Подвижные игры (24 часов)</p>	<p>Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», эстафеты с мячом, обручами, гимнастическими палками, «Пустое место», «К своим флажкам», «Паровозики».</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p><u>Баскетбол</u>: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Передал – садись», «Мяч среднему», «Обгони мяч», «Мяч ловцу», «Не дай мяч водящему».</p>	<p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>Играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</p>
<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (4 часа)</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам.</p> <p>Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</p>
<p>Лыжная подготовка (10 час)</p>	<p>Правила безопасности во время занятий на лыжах. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>	<p>выполняют передвижения на лыжах</p>

4 класс

Тема	Основное содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
<p>Физическая культура.</p> <p>Из истории физической культуры.</p> <p>Физические упражнения.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p style="text-align: center;">Игры</p> <p>1.«Правила общения на уроке»</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; <ol style="list-style-type: none"> 1. Лови – бросай!. 2. Гуси-лебеди 3. Караси и щука 4. Кружева <p>- защищать ребенка, предотвращая ущемление прав ребенка со стороны одноклассников.</p> <p style="text-align: center;">Тексты для чтения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Путь к успеху. 2. Лесные игры. 3. Сказка о братьях кроликах. 4.Сказка «Про Колобка». <p>- активизировать познавательную деятельность учащихся;</p> <p style="text-align: center;">Проектные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений со скакалкой 2. Комплекс упражнений с теннисным мячиком <p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- уважительное отношению к творчеству, как своему, так и других людей;</p>

		<p align="center">(беседа «Международный день инвалидов»)</p> <p>-- формировать деятельностное позитивное отношение к людям с ОВЗ и детям-инвалидам, преодоление психологических барьеров, существующих в обществе по отношению к людям с ограниченными возможностями</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание духовных и эстетических потребностей; - Формировать навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. - у ч и т ь владеть различными приёмами и техниками изобразительной деятельности; - воспитание готовности к отстаиванию своего эстетического идеала; - отрабатывать навыки самостоятельной и групповой работы.
--	--	--

Способы физкультурной деятельности

<p>Физические упражнения.</p> <p>Самостоятельные</p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядки, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных</p>	<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>
--	---	---

<p>занятия.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные</p>	<p>сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за</p>
--	---	--

<p>игры и развлечения:</p>	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
-----------------------------------	---	---

Физическое совершенствование (68 часа)

<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>	<p>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.</p>	<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>
---	---	---

Легкая атлетика (17 час) Бег:	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость и быстроты; кроссовый бег до 1 км. Бег 30 м. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Прыжки	Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
Метание	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски мяча в цель Броски набивного мяча.	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

Гимнастика (13 часа) Гимнастика элементами акробатики. Упражнения равновесии. Строевые упражнения.	Строевые упражнения Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами	выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно); выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.
Висы и упоры.	Висы завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно).

Опорный прыжок,	Опорный прыжок на горку матов и через гимнастического козла.	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастический козел);
Подвижные и спортивные игры (24 часа)	<p>«Разведчики и часовые», Белые медведи, «Космонавты», «Волк во рву», «Вызов номеров», «Эстафеты зверей», Попади в цель».</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатаешься за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр: <u>Футбол</u>: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). <u>Баскетбол</u>: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). игра в «Пионербол».</p>	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
Подготовка к выполнению видов испытаний (4 часа)	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Лыжная подготовка (10 час)	Правила безопасности во время занятий на лыжах. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	выполняют передвижения на лыжах
---	--	---------------------------------

Правила поведения для учащихся в школе

Общие правила поведения

1. Мы приходим в школу не позднее, чем за 10-15 минут до начала уроков.
2. Наша одежда соответствует деловому стилю одежды, она чистая и опрятная. Мы не приходим в школу в шортах, майках, джинсовой одежде, коротких юбках и кофтах, а также в платьях с глубоким вырезом.
3. Спортивная одежда не приветствуется в школе. Она для спортзала и посещения секций.
4. Девочки аккуратно причёсаны, мальчики – подстрижены.
5. Мы оставляем верхнюю одежду в гардеробе.

1. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).
3. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).
4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте — спортивной раздевалке.
5. В спортивной раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю.
6. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать учителю физкультуры.
7. Освобожденные от занятий учащиеся должны присутствовать на уроке с классом. Они обязаны показать учителю медицинскую справку об освобождении.
8. Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. В случаях, когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.
9. Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.
10. Запрещается пользоваться мобильным телефоном.
11. Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.
12. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.
13. На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
14. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
15. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
16. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.
17. Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
18. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя.
19. Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.

20. Учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп (классов).

21. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.

22. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.

Правила поведения после окончания урока

1. Учителю необходимо заканчивать урок со звонком. Нам очень хочется отдохнуть.

Приложение №3

1 класс

«Сказка о том, как обруч стал символом Олимпийских игр»

Давным-давно в одном спортивном зале жил-был маленький обруч. Жил он в каморке под лестницей, так случилось, что друзей у него не было. Над ним все смеялись, и никто из спортсменов не хотел с ним заниматься. И вот однажды решил обруч сбежать из спортзала, и сбежал. Катится обруч по дорожкам, по тропинкам и повстречал на своем пути ещё четыре обруча, и как оказалось, что друзей у них тоже нет. Решили обручи подружиться.

Стали думать, как же им доказать, что они ничем не хуже клюшек, мячей, лыж и саней. Думали-думали, стали разные фигуры строить. Два обруча взялись за руки, а три влезли им на плечи и тоже взялись за руки - получилась пирамида. В этот момент мимо проезжал автобус со спортсменами они увидели, как обручи построили пирамиду, очень им понравилось. И с тех пор эта пирамида стала символ Олимпийских игр. А обруч стал достойным атрибутом в спортивной гимнастике.

Сказка «СКАКАЛОЧКА»

Жила-была скакалка. В большом спортивном зале было у неё своё местечко - большая картонная коробка. Захотелось ей выбраться из коробки, на мир посмотреть и себя показать. Скакалка полежала, полежала, да вдруг как поскачет, из коробки на пол, с пола на крыльцо, а с крыльца в лес.

Скачет она по лесу, а навстречу ей заяц. Заяц ей говорит: «Скакалка, скакалка, я через тебя попрыгаю. Я хочу быть сильным и здоровым». Скакалка отвечает: «Не прыгай через меня, я тебе историю расскажу. Жила я в спортзале, много детей прыгало через меня, и я устала. Я от детей ушла и от тебя заяц уйду. Потом увидимся, пока». И поскакала она дальше только заяц её и видел.

Скачет она по лесу, а навстречу ей волк, который работал целыми днями. Волк и говорит скакалке: «Скакалка я тебя продам, получу деньги и куплю себе теннисные шарики. В обеденный перерыв на свежем воздухе буду играть в теннис». Скакалка отвечает: «Не продавай меня, лучше послушай мою историю. Жила я в спортзале, была простой скакалкой, много детей прыгало через меня, но потом я захотела на мир посмотреть и себя показать. Я от детей ушла, от зайца ушла и от тебя волк уйду». Волк расплакался, что ему не удастся купить шарики, а скакалка тем временем ускакала дальше, только волк её и видел.

Идет, бредет скакалка по сказочному лесу и тут ей на встречу медведь. Он нигде не работал, ходил целыми днями по лесу и был очень голодным. Когда он увидел скакалку, ему показалось, что это сосиски. И тогда медведь сказал: «Сосиски, сосиски я вас съем». Скакалка сказала, что она несъедобная, но может рассказать ему свою историю. «Жила я в спортзале, была простой скакалкой, много детей прыгало через меня, но потом я захотела на мир посмотреть и себя показать. Я от детей ушла, от зайца ушла, от волка ушла и от тебя медведь уйду». Голодный медведь упал в обморок. А скакалка поскакала дальше, только медведь её и видел.

Идет скакалка дальше на мир смотрит, себя показывает. И тут ей навстречу лиса. Лиса и говорит скакалке: «привет родная! Мои дети хотят заниматься спортом. Спортзал у них есть, а вот скакалки нет. Пойдем со мной?» Только скакалка хотела ей рассказать свою историю, но лиса ей возразила: «Нет - нет. Я знаю, ты убежишь!» Они начали громко спорить и разбудили лисят. Лисята прибежали, увидели скакалку и так обрадовались, что теперь они смогут через нее прыгать. Они стали кувыряться и показывать скакалке чему они научились в спортивном зале. Увидев это, скакалка решила не убежать. «Ладно, лисята! Помогу я вам стать сильными, ловкими и выносливыми. Я ведь - СКАКАЛКА!»

Сказка «ЛЮБИМЫЙ МЯЧ»

В одном небольшом городе под названием «Спортивный». Жили необычные люди, они отмечались тем, что любили спорт. Ведь спорт укрепляет здоровье, дает силу и энергию. В этом городе находился волшебный магазин. И чего в магазине только не было: коньки, лыжи, сани, скакалки, обручи, мячи. Зимой все покупали зимний инвентарь, летом летний инвентарь. Не везло только одному красивому волейбольному мячу. Его никто не покупал. Мячу было обидно, что он никому не нужен.

И вот случилось чудо. Однажды одним теплым летним днем, в магазин зашли мама с дочкой. Чего только не хотелось купить девочке Кате. Катя увидела на полке одинокого волейбольного мячика и сразу попросила маму его купить. И мама купила Кате мяч. Они все вместе отправились домой.

На следующий день Катя решила пойти на улицу и взяла с собой мяч. Во дворе было много детей, увидев у Кати мяч, они стали отбирать его у девочки и кидать в разные стороны. Катя заплакала. Но тут случилось чудо. Куда бы дети ни кидали мяч, он все время возвращался к Кате.

Девочка Катя и волейбольный мячик очень подружились. Катя даже придумала ему имя «Солнышко», потому что он был оранжевого цвета. Она играла с ним каждый день.

Прошло много лет, Катя выросла, и благодаря этому мячу попала в сборную России по волейболу. Катя всегда брала свой любимый мяч на соревнования и команда побеждала.

Так они и живут дружно с мячом и спортом, стремясь всегда к победе.

Волшебный нос

И чего только не бывает на свете волшебного!

Молодой маг и чародей Антон Сидоров имел волшебный нос. Пользовался Антон им так: загадывал нужное желание, после чего морщил нос и... чихал. Желание исполнялось немедленно. Антон Сидоров был слаб здоровьем, склонен к простудам, а потому чихал довольно часто. Но не постоянно. Поэтому не раз случалось, что чихнуть в нужный, ответственный момент не удавалось. И сколько ни морщил молодой маг нос, дальше этого дело не шло.

...Было лето. С чиханием все обстояло довольно плохо. Наставник и учитель Антона — чародей в пятом поколении, доктор околонаучных наук, маг Сантаклаусов посоветовал Сидорову ходить босиком. Чихание участилось, и какое-то время Антон не знал со своим волшебным носом забот. Но затем снова возникли затруднения: даже промокнув под дождем, схлопотать элементарный насморк не получалось. События принимали серьезный оборот. Однажды Сидоров не успел вовремя чихнуть и в ворота его любимой футбольной команды влетел гол. В другой раз задержка привела к тому, что пришлось совсем не волшебному удирать от собаки чародейки Змеюкиной.

После таких серьезных испытаний, посланных судьбой, Антон отнесся к проблеме получения простуды со всей свойственной ему старательностью. В программу входили различные мероприятия, которые, по мнению Сидорова, должны были губительно сказываться на его здоровье: хождение по лужам босиком, обливание ледяной водой. Однако, даже добавив к этому ежедневное поедание двухсот граммов мороженого, Антон добился только исчезновения склонности к ангине. И теперь, когда волшебный нос начинал непроизвольно морщиться, молодой маг лихорадочно загадывал самые срочные и неотложные желания, чтобы использовать ставшее редким теперь чихание.

Когда же зимой молодой маг стал бегать по улицам по утрам в тренировочном костюме, чихание в последний раз ненадолго участилось, а затем... исчезло навсегда!

Так потерял Сидоров свой волшебный нос, вернее, его нос остался на месте и все сто пять веснушек на нем, но его волшебные качества были утрачены. Но зато произошло другое чудо: Антон стал на удивление здоровым и крепким. Сказочно здоровым. Можно сказать — волшебно!

2 класс

Гимнастика

и

Разминка

В сказочной стране жили две подружки - Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимаются спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры; дети также собирались в кружок и делали различные упражнения. Гимнастика была веселой и задорной. Ребята весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки уже хотели вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

- Странно - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

- Давай пойдем и спросим, не нужна ли помощь - предложила Гимнастика.

Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но ее все равно трясло от холода.

- Как ты смогла заболеть - спросили подружки - ведь на улице тепло?

- А я на улицу и не выходила - ответила Простуда - зачем, в доме прохладно, солнце не мешает, лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Яга Бессмертовна и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала - ничего не помогает, только хуже становится.

А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? - предложили Разминка и Гимнастика.

- Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? – вяло поинтересовалась Простуда.

- А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета) ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили ее в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем упражнения стали получаться все четче, движения стали ловкими и уверенными, а в футбол вообще она стала играть лучше всех. С удивлением заметила Простуда, что на стадион ходить ей нравится, а лежать дома на кровати - нет, что чихание и кашель прекратились, а лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать ее стали не Простудой, а Зарядкой. И про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.

Два брата

Жили - были два мальчика - Витя и Женя. Витя был похож на Женю, а Женя - на Витю как две капли воды, потому что они были братья-близнецы. Да, и волосы у них были русыми, и глаза голубыми, и роста они были одинакового. Но Витя почему-то рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Женя - грустным, уставшим, вялым. Такое с братьями происходило потому, что один - любил закаляться, делал по утрам зарядку, часто бывал на свежем воздухе. А его брат по утрам вместо утренней гимнастики любил подольше поспать, вместо обливания холодной водой - съесть пяток пирожных, вместо прогулок - поиграть в компьютер. В общем, занимался чем угодно, только не физкультурой.

Наступил самый веселый праздник - Новый год. Витя и Женя с нетерпением его ждали, но на этот раз почему-то под елкой подарков не оказалось. Не успели дети огорчиться, как откуда ни возьмись, появились Дед Мороз и Снегурочка. Дети очень обрадовались появлению таких гостей, хотели поскорее получить подарки. Но Дед Мороз почему-то не спешит развязывать свой огромный подарочный мешок. Присмотревшись, Витя и Женя увидели на мешке большую дырку. "Это наша Бабушка Яга никак не успокоится, все думает, как бы детишкам праздник испортить" - посмеиваясь в бороду, объяснил дедушка.

- Ничего страшного, - сказала Снегурочка, - Сейчас ребята нам помогут быстро все исправить. Мы проведем конкурс-соревнование и тот, кто победит, будет первым выбирать подарок.

Детям объяснили условия, и их задача заключалась в следующем: перенести все подарки из мешка Деда Мороза в два других поменьше, но зато целых. По сигналу Снегурочки соревнование началось! Мальчики старались изо всех сил, но у Вити все получалось намного быстрее, а Женя уже через несколько минут сильно устал. Когда Витин мешок был уже полон, он не задумываясь, стал помогать брату.

- Ну что же, - сказала Снегурочка, - по - моему сразу видно, кто победил и почему! Витя, выбирай любой подарок, который тебе по душе.

Однако Витя, сказал, что они с Женей - братья и всегда все делают вместе, поэтому и подарки они будут выбирать вдвоем. Витя с благодарностью посмотрел на брата и крепко задумался: "Почему Витя так легко победил?" А вы знаете, ребята?

Заячья дорожка

Жил-был в лесу Волк Серая Лапа. И не было от него житья и покоя зайчатам: то все грядки с морковкой истопчет, то поймает и за уши оттаскает. Долго думали зайцы, как им справиться с волком-хулиганом. Был среди них отчаянный Зайчишка Длинное Ухо. Самые веселые игры придумывал этот зайчишка, самые длинные сказки рассказывал в дождливые дни, когда гулять было нельзя. Даже взрослые зайцы с уважением посматривали бойкого малыша. Так что не удивительно, что и способ победить волка придумал именно он.

В одно погожее, солнечное утро все звери собрались на лесной поляне. Шум, гам, щебет птиц. В чем дело, что случилось? Оказывается, на самой большой березе висит объявление, крупными буквами написанное: "Я, Заяц Длинное Ухо, бегаю быстрее Волка Серой Лапы". Пришел на поляну и сам Волк. Растволкал зверушек, подошел к объявлению и стал читать. Не очень-то грамотный был Волк, долго читал. А когда прочел, то от хохота на траву повалился. Смеялся, смеялся, а потом вытянул из толпы Зайчишку за уши, поднял в воздух:

- Это ты, что ли, быстрее меня бегаешь?

- Я, - пискнул Зайчишка.

- Ну и ну! - Волк от удивления даже лапу разжал.

Плюхнулся на землю Зайчишка. Затем вскочил, отряхнулся и говорит:

- Вызываю, тебя, Волк, на соревнование. Будем бежать на перегонки вокруг леса по заячьей дорожке. Если ты меня обгонишь, будем мы, все зайцы, тебе служить: дрова колоть, обед готовить.

- А тобой я буду дымоход чистить! - захохотал Волк.

- Согласен, - вздохнул Зайчишка. - Ну, а уж если я тебя обгоню, ты тогда навсегда из нашего леса уйдешь.

Так они и порешили.

- А когда соревнование? - спросил Медведь, который во всем любил точность.

- Через год. - Сказал Зайчишка.

Вернулся Волк в свою избушку, лег на кровать и сказал: "Ну, жена, я теперь буду к соревнованиям готовиться - весь год на постели лежать, ноги беречь!" Пошла Волчица в лесной магазин, купила перину и три пестрые подушки. Укутала Волка, накрыла теплым одеялом. Лежит Волк, только нос из-под одеяла торчит. Хотела Волчица избушку проветрить, только окошко открыла, Волк, как подпрыгнул на кровати: "Ты, что, уморить меня хочешь? Простудить? Окно закрой и печку затопи. А выходить на улицу будешь, дверь только чуть-чуть приоткрывай! Не хватало мне перед соревнованиями заболеть!".

Так и пролежал Волк целый год, с постели не вставал, все ноги берег. И вот однажды прилетела Сорока, застучала в окно:

- Ты, что, Волк, лежишь, уже все звери на поляне собрались, одного тебя ждут! Соревнование сегодня.

В этот день все звери от мала до велика, собрались на поляне. Вот встали рядышком на заячьей дорожке Волк и Зайчишка. Волк стоит большой, косматый, а Зайчишка - ниже его сапога. Лиса вперед выскочила: "С ума сошел, косою, куда тебе с Волком тягаться! Беги лучше отсюда, пока не поздно". И все звери с ней согласились: "Не обогнать Зайчишке Волка! Зря он это придумал".

Взмахнул Медведь флажком, и пустились Волк и Зайчишка наперегонки по заячьей дорожке. Волк как прыгнул - раз, другой и сразу обогнал Зайчишку. Все зайцы от позора за куст спрятались. Глаза ушами прикрыли.

- Ой-ой-ой! - Закричала Белка, - что я вижу? Сама своим глазам не верю! Никогда такого не видела. Заяц с Волком рядышком бегут. Ой, держите меня, а то я с ветки упаду. Заяц-то Волка обогнал, мне это сверху хорошо видно. Бежит Зайчишка впереди Волка, только пятки сверкают. А Волк за ним сапогами топает, пытит, отдувается, бедняга. За пятнадцать минут заяц весь лес обежал и даже не устал, только запыхался немного. Звери уже расходиться начали, когда Волк приплёлся. Сапог один где-то потерял, хромает. Увидел Зайчишку и от ярости зарычал: "Я тебя, Зайчишка, сейчас съем!". "Нет, Волк, ты его не съешь, - сказал Медведь, который во всем любил точность, - придется тебе из нашего леса уходить, такой уговор был!".

Делать нечего, собрали Волк с Волчицей вещи, уложили чемоданы и пошли искать приюта в другом лесу. Когда уже из леса выходили, Зайчишка из-за кустика выскочил:

- Физкульт-привет! - кричит - Больше к нам не возвращайся!

- Скажи мне на прощание, как же ты меня обогнать умудрился? –угрюмо Волк спрашивает.

- А очень просто, пока ты на перине лежал, лапы берег, я свои лапы тренировал. Рано вставал, зарядкой занимался, холодной водой обливался. Каждый день по заячьей дорожке бегал!

Лягушка и королева спорта

Жила была Лягушка. И решила она отправиться в тёплые края, на моря. Шла Лягушка, шла, и тут вдруг впереди река. Лягушка думала, думала и решила её переплыть, так как плавать она умела (ходила к Жабе на занятия). Плывёт Лягушка и чувствует, что силы покидают её, но тут вспомнила, как её тренер Жаба учила правильно дышать и поплыла дальше. Вот и берег уже. Но там Цапля, которая Лягушку решила на обед съесть. Но Лягушка каждое утро бегала, так что легко от Цапли удрала. Бежала Лягушка, бежала и увидела, что оказалась на берегу моря. Вот такой рассказ (с элементами сказки). И в конце можно сказать: а если бы Лягушка спортом не занималась, то утонула бы или была бы съедена Цаплей.

3 класс

Про орехи.

Щелк - и орех раскололся.

- Во, какие у меня зубы, - похвастался Гриша и вынул из скорлупы вкусное ядрышко.

И я так могу, - не выдержал Саша Положил орех между зубами, зажмурился, стиснул зубы изо всех сил и ... - Ой-ой-ой! - закричал мальчик. Орех остался целым, а на ладони лежал зуб!

Нет, зубами колоть орехи нельзя. А ведь бывает, что ребята зубами и бутылки открывают и даже гвозди выдергивают. А сколько леденцов разгрызено еще неокрепшими, детскими зубами!

Однажды в детском саду, в который ходил Саша, был организован конкурс лучшего рисунка. Саша очень хотел, чтобы рисунок получился ярким и красивым. На листе бумаги развернулось сражение: солдаты стреляли, танки горели. Вот это схватка! В волнении Саша по привычке грыз карандаш, да так, что скоро от карандаша остался огрызок. Воспитательница Ольга Николаевна ходила между столами и смотрела, как рисуют дети. Подошла к Саше и говорит: "Дай, Саша, пожалуйста, карандаш, я тебе рисунок поправлю". Протянул Саша карандаш, а Ольга Николаевна его не взяла, а только внимательно и грустно посмотрела на мальчика. Ночью Саша долго не мог

уснуть. Все думал, почему Ольга Николаевна так расстроилась. И, наконец, он понял! А вы, ребята?

Сказка «ЛЮБИМЫЙ МЯЧ»

В одном небольшом городе под названием «Спортивный». Жили необычные люди, они отмечались тем, что любили спорт. Ведь спорт укрепляет здоровье, дает силу и энергию. В этом городе находился волшебный магазин. И чего в магазине только не было: коньки, лыжи, сани, скакалки, обручи, мячи. Зимой все покупали зимний инвентарь, летом летний инвентарь. Не везло только одному красивому волейбольному мячу. Его никто не покупал. Мячу было обидно, что он никому не нужен. И вот случилось чудо. Однажды одним теплым летним днем, в магазин зашли мама с дочкой. Чего только не хотелось купить девочке Кате. Катя увидела на полке одинокого волейбольного мячика и сразу попросила маму его купить. И мама купила Кате мяч. Они все вместе отправились домой. На следующий день Катя решила пойти на улицу и взяла с собой мяч. Во дворе было много детей, увидев у Кати мяч, они стали отбирать его у девочки и кидать в разные стороны. Катя заплакала. Но тут случилось чудо. Куда бы дети ни кидали мяч, он все время возвращался к Кате. Девочка Катя и волейбольный мячик очень подружились. Катя даже придумала ему имя «Солнышко», потому что он был оранжевого цвета. Она играла с ним каждый день. Прошло много лет, Катя выросла, и благодаря этому мячу попала в сборную России по волейболу. Катя всегда брала свой любимый мяч на соревнования и команда побеждала. Так они и живут дружно с мячом и спортом, стремясь всегда к победе.

Сказка о двух братьях и сильной воле

Давным-давно в одной далекой стране жили-были два брата. Они жили очень дружно и все делали вместе. Оба брата хотели стать героями. Один брат сказал: "Герой должен быть сильным и смелым" и стал тренировать силу и ловкость. Он поднимал тяжелые камни, лазал по горам, плавал по бурной реке. А другой брат сказал, что герой должен быть упорным и настойчивым, и стал тренировать силу воли: ему хотелось бросить работу, но он доводил ее до конца, ему хотелось съесть на завтрак пирог, но он оставлял его на ужин; он научился говорить "нет" своим желаниям. Шло время, братья выросли. Один из них стал самым сильным человеком в стране, а другой - самым настойчивым и упорным, он стал человеком с сильной волей. Но однажды случилась беда: на страну напал страшный Черный Дракон. Он уносил скот, жег дома, похищал людей. Братья решили спасти свой народ. "Я пойду и убью Дракона",- сказал первый брат. "Сначала надо узнать, в чем его слабость",- ответил другой брат. "Мне не нужно знать, в чем его слабость,- сказал силач,- Главное, что я сильный". И он отправился к высокой горе, на которой стоял замок Черного Дракона. "Эй, Дракон! Я пришел победить тебя! Выходи на бой!- закричал силач. Ворота замка распахнулись и навстречу ему вышел страшный Черный Дракон. Его черные крылья заслоняли небо, его глаза горели, как факелы, а из пасти вырывался огонь. Увидев это чудовище, силач почувствовал, как страх входит в его сердце, он начал медленно отступать от Дракона, а Дракон стал расти, расти и вдруг он щелкнул хвостом, и сильный брат превратился в камень. Узнав о том, что случилось с силачом, его брат решил, что пришел и его черед сразиться с Драконом. Но как его победить? И он решил спросить совета у Мудрой Черепахи, которая жила на другом конце земли. Путь к этой черепахе лежал через три очень опасных королевства. Первым было королевство хочукалок. У человека, который попадал в это королевство, сразу появлялось множество желаний: ему хотелось получить красивую одежду, дорогие украшения, игрушки и лакомства, но стоило ему сказать "хочу", как он тут же превращался в хочукалку и навсегда оставался в этом королевстве. У нашего героя тоже появилось множество желаний, но он собрал всю свою волю, и сказал им "нет". Поэтому ему удалось уйти из этой страны. Вторым было на его пути королевство тыкалок, жители которого все время друг друга дергали и отвлекали от дел, поэтому в этом королевстве никто ничего не мог делать: ни работать, ни отдыхать, ни играть. Нашему герою тоже захотелось начать дергать других за руки и приставать к

проходим, но он снова вспомнил о своей воле и не стал этого делать. И хорошо поступил, потому что иначе он бы тоже стал тыкалкой и остался бы в этом королевстве. И наконец, третьим на его пути было самое страшное королевство - королевство якалок. Как только он вошел в это королевство, ему сразу захотелось закричать: "Я самый умный", "Я самый смелый", "Я самый красивый", "Я самый-самый...". И здесь ему понадобилась вся сила воли, которую он тренировал много лет. Он молча миновал и это королевство и оказался у дома Мудрой Черепахи. - Здравствуй, Мудрая Черепаха, - сказал он. - Я пришел к тебе за советом. Пожалуйста, научи меня, как победить Черного Дракона. - Победить Дракона может только человек с сильной волей, - ответила Черепаха. - Ты прошел три страшных королевства, значит, ты можешь сделать это. Чем сильнее воля человека, тем слабее страшный Дракон. Иди, ты победишь. И Черепаха закрыла глаза, а наш герой поклонился ей и отправился обратно в свою страну. Он подошел к воротам замка, в котором жил Черный Дракон, и вызвал его на бой. Дракон вышел из замка, расправил свои черные крылья и пошел навстречу смельчаку. Герою стало страшно при виде чудовища, но он собрал свою волю и поборол страх, он стоял на месте и не отступал ни на шаг. И вдруг... страшный Дракон начал уменьшаться, он становился все меньше и меньше, пока совсем не исчез! Черепаха сказала правду: чем сильнее воля человека, тем слабее злой Дракон. Как только Дракон исчез, рассыпался и его черный замок, а навстречу герою выбежали живые и невредимые жители страны, среди которых был и его брат. С тех пор они жили счастливо. Так сильная воля помогла герою победить зло.

Сказка о Воронёнке

Когда-то давно в одном небольшом городке на большом тополе жила Ворона. Однажды она снесла яйцо и села его высидывать. Гнездо было без крыши, поэтому маму Ворону морозили ветра, засыпал снег, но она все терпеливо переносила и очень ждала своего малыша. В один прекрасный день птенец застучал внутри яйца своим клювиком, и мама помогла выбраться своему Вороненку из скорлупы. Он вылупился нескладным, с голеньким беспомощным тельцем и с большим-большим клювом; он не умел ни летать, ни каркать. А для мамы он был самый красивый, самый умный и самый любимый, она кормила сына, согревала его, защищала и рассказывала сказки. Когда Вороненок подрос, у него выросли очень красивые перышки, он много всего узнал из маминых рассказов, но он по-прежнему не умел ни летать, ни каркать. Наступила весна, и пришло время учиться быть настоящим вороном. Мама посадила вороненка на край гнезда и сказала: - Сейчас ты должен смело прыгнуть вниз, взмахнуть крыльями - и ты полетишь. В первый день Вороненок уполз в глубину гнезда и тихо плакал там. Мама, конечно, огорчилась, но ругать сына не стала. Прошло некоторое время, и уже все молоденькие воронята вокруг научились летать и каркать, а нашего Вороненка мама по-прежнему кормила, оберегала и долго-долго уговаривала перестать бояться и попробовать научиться летать. Как-то этот разговор услышала Старая Мудрая Ворона и сказала молодой неопытной маме: - Так больше продолжаться не может, не будешь же ты всю жизнь бегать за ним, как за маленьким. Я помогу тебе научить твоего сына и летать, и каркать. И когда Вороненок на следующий день сел на краю гнезда подышать свежим воздухом и посмотреть на мир, Старая Ворона тихо подлетела к нему и столкнула вниз. От страха Вороненок забыл все, чему так долго учила его мама, и стал камнем падать на землю. От испуга, что он сейчас разобьется, он открыл свой большой клюв и... каркнул. Услышав самого себя, и от радости, что, наконец, научился каркать, он взмахнул крыльями раз, другой - и понял, что летит... И тут он увидел рядом с собой маму; они полетали вместе, а потом дружно вернулись в гнездо и от всей души поблагодарили Старую Мудрую Ворону. Так в один день Вороненок научился и летать, и каркать. А на следующий день в честь своего сына, который стал совсем взрослым и самостоятельным, мама Ворона устроила большой праздник на который пригласила всех птиц, бабочек, стрекоз и многих-многих других, а на почетном месте важно восседала Старая Мудрая Ворона, которая помогла не только маленькому Вороненку, но и его маме.

4 класс

Путь к успеху.

Жил-был мальчик. Был он очень маленький, худенький и слабенький. Мальчишки постарше его дразнили, ставили подножки, отбирали портфель и поднимали его повыше. Они смеялись над ним, когда он, из-за своего маленького роста, прыгал и не мог его достать. Была у мальчика старшая сестренка, которая всегда защищала его, подбадривала и говорила, что когда он подрастет и станет сильным, они от него отстанут, чтобы не получить сдачи. Но, чтобы вырасти, нужно много времени. Как-то, гуляя, мальчик увидел площадку, где было много мальчишек. Они бегали, играли в мячи, прыгали на скакалках. И он решил подойти поближе и посмотреть. Это оказалась спортивная школа, и там проходили спортивные занятия. Мальчик долго наблюдал за ними. Его заметил тренер и сказал: «Если ты хочешь быть сильным и смелым, тогда приходи к нам в школу». Мальчик согласился. Он записался в спортивную школу и его взяли в секцию легкой атлетики, так как он был очень слабенький. Мальчик ходил туда с большой радостью, много бегал, прыгал, висел на турнике, стал очень выносливым. Он так хорошо занимался, что его стали приглашать участвовать в разных соревнованиях. И со временем он стал занимать первые места. Мальчишки, которые его обижали, перестали его обижать, ведь он уже мог постоять за себя. Когда его пригласили поучаствовать в Олимпийских играх, все мальчишки стали ему подражать, бегать по утрам, висеть на турнике, приходили к нему за советом. Мальчик посоветовал им тоже записаться в спортивную школу. Они стали ходить в спортзал вместе и вместе заниматься спортом. Раньше они ссорились, а теперь стали лучшими друзьями.

Лесные игры.

В одном сказочном лесу жил замечательный Енот. Он был очень добрый, честный и справедливый. Рос он в спортивной семье: его папа был чемпионом по бегу, а мама - чемпионом по плаванию. Енот с раннего детства занимался спортом. Он так же хорошо, как папа, бегал, и так же хорошо, как мама, плавал. А ещё он метко стрелял и очень любил прыгать. Вокруг этого леса были и другие леса, где звери тоже занимались спортом. Каждый год во всех лесах проводились спортивные состязания, и победитель этих состязаний - лесной чемпион - мог участвовать в главных Лесных играх, которые проводились в одном из лесов. Наш Енот очень мечтал об участии в Лесных играх. И вот его мечта сбылась - он стал лесным чемпионом. Кроме того, в этом году Лесные игры должны были проводиться в его лесу. О чём ещё можно было мечтать? Енот был счастлив! И вот объявили начало Лесных игр. Кроме Енота в соревнованиях участвовали Лиса, Заяц, Белка и Ёж. Судьёй соревнований был Олимпийский Мишка. Первое состязание было по плаванию. Все звери встали на берегу пруда и приготовились плыть. По сигналу Олимпийского Мишки все прыгнули и поплыли. Все, кроме Зайца. В последний момент Лиса накинула ему на лапу верёвку с камнем, и Заяц бултыхался, пытаясь освободиться. Первым плыл Енот, и, когда до финиша оставалось совсем немного, он обернулся, и увидел Зайца. Енот развернулся и поплыл обратно. Он нырнул, развязал верёвку и вместе с Зайцем поплыл к финишу. Когда доплыли, узнали, что первой приплыла Лиса. Второе состязание было по бегу. Енот много раз тренировался на этих тропинках, и, когда был дан сигнал, побежал быстро и легко. Когда почти добежал до финиша, он оглянулся и увидел, что Ёж бежит очень медленно, потому что на спине у него лежало несколько яблок. Это были проделки Лисы. Енот вернулся, снял все яблоки и вместе с Ежом побежал к финишу. Там они узнали, что первой пришла Лиса. Потом были соревнования по стрельбе. На лужайке стояло пять пеньков, и на каждом пеньке лежало пять яблок. Всем участникам выдали винтовки и пульки. Нужно было быстрее всех сбить все яблоки со своего пенька. Енот был спокоен, он очень хорошо стрелял. Но, когда у него осталось только одно яблоко, он услышал плач. Это плакала Белка - Лиса бросила ей в глаза землю. Енот побежал к пруду и принёс воду, чтобы промыть глаза Белке. А потом они узнали, что и в этом соревновании опять победила Лиса. Уже наступил вечер, и было решено продолжить соревнования на

другой день. Все звери легли отдыхать. Енот очень устал и сразу заснул. Но Заяц, Ёж и Белка не спали, они шептались под кустом. Утром были объявлены соревнования по прыжкам по кочкам. Когда все участники приготовились к старту, оказалось, что нет Лисы. Енот стал спрашивать у Зайца, Ежа и Белки, где Лиса. Но те опустили глаза. Им стало стыдно за свой поступок, и они рассказали, что заперли Лису в клетке. Енот побежал выпускать Лису. А Лиса всю ночь сидела в клетке и думала, что наказали её правильно, что она поступала очень плохо и нечестно, и что она больше никогда не будет делать ничего подобного. Когда лису выпустили из клетки, она попросив прощения у Зайца, Ежа и Белки, хотела уходить домой. Но Енот её остановил. Он сказал, что соревноваться нужно до конца. На старт! Внимание! Марш! Первым прыгнул Заяц, за ним Белка. А Ёж остался стоять. Оказалось, он боится прыгать. Тогда Енот и Лиса взяли Ежа за лапки и стали прыгать втроём. Это было тяжело, но они допрыгали до финиша. И вот объявление результатов! В трёх состязаниях победила Лиса, а в четвёртом - заяц. Ну, и кого, думаете, провозгласили чемпионом? Олимпийский Мишка надел медаль Чемпиона Лесных игр на Енота. Все были согласны с этим решением и аплодировали Еноту. И даже Лиса радовалась. Она поняла, что дружба и честность выше всяких наград

Сказка о братьях кроликах.

Жили - были два кролика брата, звали их Белый и Серый. Жили они в домике, в который приносили еду, постоянно его чистили. К ним приходили играть дети. И была у них мечта - посмотреть мир. Как-то хозяева забыли закрыть дверь, и кролики убежали. Бегали они и радовались солнышку, которое светило ярко. Удивлялись и радовались множеству травы вкусной, но почемуто не находили их любимой морковки. Бродили они, бродили, по полям, по косогорам, пока совсем не выбились из сил. Стали они себя ругать: «Чего нам дома не сиделось, мы такие нежные и слабые». Так в большом расстройстве забрели они в лес, где на лесной опушке жили лесные зайцы. И там они увидели, какие эти зайцы ловкие, сильные, быстрые. Правили этим лесом два зайца Мудрец и Храбрец. Их привели к вожакам, и кролики рассказали о своём горе. Говорит им тогда Мудрец: «Оставайтесь с нами. Тяжело, конечно, вам будет к новой жизни привыкать. Ну, чем сможем – поможем, и подскажем. Вот вам земля и семена, возделывайте её, выращивайте себе пропитание. А осенью, когда соберёте урожай, будете участвовать в лесной олимпиаде; обязаны все участвовать. На тренировки будете ходить к Храбрецу, он вас научит». И вот начались трудные дни для Белого и Серого. Изо дня в день они трудились на своём участке, а временами ходили на тренировку к Храбрецу: бегали, прыгали. И что-то у них плохо всё получалось. Серый однажды говорит: «Нет, я больше не могу, обойдусь я без этих соревнований. Ну, не стану я чемпионом...» Но трудиться на земле он не бросал, уж очень понравилось ему это дело. И вот прошло время - собран урожай, Серый доволен полученным результатом. А лесные жители ждут грандиозного события, когда появятся новые чемпионы. Наконец настал долгожданный день, начались спортивные состязания. В разных видах спорта пробовали участвовать Белый и Серый. Результат их поразил. Белый стал чемпионом по прыжкам в длину, а Серый - по поднятию гири. Удивились братья своим достижениям: «Оказывается, мы не такие слабые!». Спрашивают они Мудреца: «А что же с нами случилось? Мы такие неженки были, откуда сила и ловкость взялась. И почему Серый на тренировки не ходил, а чемпионом стал?» Отвечает им Мудрец: «Серому земля силы дала, от того он гири с лёгкостью поднимал. А вообще-то потому, что терпение и труд всегда ведут к победе в любом деле».

Сказка «Про Колобка».

Жили-были дед и баба. Узнали они, что будут проходить зимние Олимпийские игры. Очень им захотелось поучаствовать в играх. Но здоровье не позволяло. Решили испечь колобок и отправить его на Олимпийские игры. Помел дед по сусекам. Бабка замесила тесто и испекла румяный колобок в печке. Положила его на тарелку на окошко остывать. Колобку стало скучно. Выпрыгнул он из окошка и покатился по заснеженной дорожке. Катится Колобок и думает: «Сейчас вот из-за той елки Заинька покажется. Спросит, кто я такой. А я ему песенку спою, что по сусекам я метен, да в печку сажен, да

румяным печен. А Заяц-то захочет меня съесть, а я от него убегу». Смотрит: навстречу заяц в спортивном костюме и с коньками бежит. Только собрался Колобок ему свою песенку спеть, а заяц ему говорит: «Некогда мне тебя слушать. Я спешу на соревнования по конькобежному спорту. Ждут меня на катке герои из сказки «Теремок». Вдохнул Колобок и дальше покатился. Думает: «Ну и ладно, зато сейчас меня Волк - встретит, тоже съесть захочет, а я его перехитрю и убегу!» Только катится, да катится, а Волка не видно. Решил колобок ему позвонить и спросить, почему он не идет его песенку послушать. А волк отвечает, что они с Красной Шапочкой участвуют в соревнованиях по фигурному катанию среди спортивных пар. Эх! Опять не повезло Колобку! Некому свои песни распевать. Взгрустнулось ему. Ну да ладно. Покатился он дальше. Еще же Медведь остался и Лиса. Уж на Мишке он оторвется! Катится дальше, катится. Уж к самой его берлоге подкатился. Видит, что и Миша куда-то собрался. - Миша постой. Послушай мою песенку! - некогда. Меня ждут три медведя. Наша команда участвует в соревнованиях по бобслею! А потом Машенька должна участвовать во фристайле. Будем за нее «болеть»! Ох, не везет Колобку сегодня! Нужно было не убегать из дома, и как все готовиться к соревнованиям! Катится дальше по тропинке. Лису высматривает. Только бесполезное это занятие. Лиса Патрикеевна в лыжных гонках участвует. Аппетит еще не нагуляла. От отчаяния Колобок взобрался на пенек и стал слезы лить. А под пеньком Ёжик спал в норке. От слёз Колобка проснулся. Спрашивает: «Что кручинишься, Колобок?» «Да вот, — отвечает Колобок, — никто не хочет мою чудесную песенку слушать и кушать меня. Всем некогда! Все тренируются и готовятся в соревнованиях участвовать». Послушал его Ёжик и говорит: «Не печалься! Пойдем со мной! Может, и мы еще успеем в играх поучаствовать». Развеселился Колобок, и покатались они с Ёжиком на Олимпийский стадион! Сказка ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок.

Приложение №4

Игры и игровые ситуации на уроках ФИЗКУЛЬТУРЫ

При организации дидактических игр необходимо придерживаться следующих положений:

1. Правила игры должны быть простыми, точно сформулированными. В противном случае игра не вызовет интереса и будет проводиться формально.
2. Игра должна давать достаточно пищи для мыслительной деятельности.
3. Дидактический материал, используемый во время игры, должен быть удобен в использовании.
4. При проведении игры, связанной с соревнованиями команд, должен быть обеспечен контроль за ее результатами со стороны всего коллектива учеников или выбранных лиц. Учет результатов должен быть открытым, ясным и справедливым.
5. Каждый ученик должен быть активным участником игры.
6. Легкие и более трудные игры должны чередоваться, если на уроке проводится несколько игр.
7. В процессе игры учащиеся должны грамотно проводить свои рассуждения, речь их должна быть правильной, четкой, краткой
8. Игру нужно закончить на данном уроке, получить результат. Только в этом случае она сыграет положительную роль.

Требования к организации дидактических игр:

- игра должна основываться на свободном творчестве и самостоятельной деятельности учащихся;
- игра должна быть доступной для данного возраста, цель игры - достижимой, а оформление красочным и разнообразным;

- обязательный элемент игры – ее эмоциональность. Игра должна вызывать удовольствие, веселое настроение, удовлетворение от удачного ответа;
- присутствие элемента соревнования между командами или отдельными участниками;
- роль активности учащихся во время проведения игры;
- воспитательное, познавательное значение игры.

Игровые действия

1 класс

1.«СВЕТОФОР».

Описание: Дети стоят в шеренгу, у учителя три круга (жёлтый, зелёный, красный) Учитель показывает любой из трех кругов, а дети- выполняют задание, которое заранее обговаривается . Правила игры: Цвета кругов и команды к ним :

красный - дети присели

жёлтый — дети хлопают

зеленый - дети шагают

кто ошибается делает шаг вперед. Игру повторяют несколько раз, внимательные дети остаются на месте .

2.«ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК»

Описание игры: Дети стоят в кругу или шеренге, выбирают водящего, он выходит вперед или центр круга, закрывает глаза или завязывает шарфом. Учитель приглашает по одному игроку, тот подходит к водящему, кладет руку на плечо и произносит фразу, которая обговаривается заранее, возвращается на место, водящий отгадывает кто это был . Правила игры: Подглядывать нельзя, изменять голос нельзя Если водящий отгадал кто это был, они меняются местами , если нет остается водящим.

3.«ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Описание игры : Дети стоят в шеренгу. Учитель говорит и показывает положение рук и ног . Дети повторяют, а одно положение которое обговаривается заранее , выполнять нельзя. Запрещенное движение , к примеру- руки вперед ставить нельзя, кто ошибается шаг вперед, игру повторяют несколько раз , Кто остался на месте , тот и выиграл .

4.«НАЙДИ ПРЕДМЕТ»

Описание игры: До начала урока учитель прячет предмет, а можно спрятать в

тот момент когда дети не видят. Потом дает задание найти его. Кто нашел предмет, спокойно, чтобы остальные не догадались где он, подходит к учителю и на ушко говорит где нашел его и садится на лавочку К примеру первые 10 человек кто нашел, считать победителями.

2 класс

5.«СОВУШКА» «ДЕНЬ НОЧЬ»

Описание игры: По команде «День» дети изображают животных, птиц и произвольно передвигаются по залу. По команде «Ночь» все замирают, а «Совушка», которую выбрали предварительно,

«летает» между «зверушками», «птичками» и наблюдает за ними. Ребята могут поменять положение или перейти с одного места на другое, но так, чтобы «совушка» не увидела и не услышала. Кого «совушка» увидела, выходит из игры. Последние 5 игроков, которые не пойманы, считаются победителями количество победителей обговаривается заранее.

6.«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Описание игры: Дети произвольно ходят по залу, площадке и все вместе, спокойно произносят слова: Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три...

А дальше учитель выбирает варианты, что будут изображать ученики. / пример/

вариант 1: "буква -А» замри . Дети изображают туловищем, руками, ногами

буквы, которые называют.

вариант 2: "цифра 6 « замри Дети изображают цифру которую называет учитель,

вариант 3: Дети изображают любой из предложенных предметов группами, «самовар замри» «Книга замри» «слоненок замри». Дети произвольно: лежа, стоя находят свои варианты, для показа задания . Учитель поощряет, отмечает, кто лучше справился с заданием.

7.«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Описание игры : Играют две команды, Одна команда «Утки» , другая «Охотники», «Утки» плавают в «озере» , «Охотники» стреляют - бросают мяч пытаясь попасть в «Утку».

Правила игры : Если попали в «Утку» , то она садится на лавочку.

Последняя выбитая «Утка» считается самой ловкой.

Когда все «утки» будут выбит, игроки меняются

ролями . «Охотники» становятся «Утками» , а

«Утки» — «Охотниками».

8.«ВОРОБЬИ, ВОРОНЫ»

Описание игры : Играющие делятся на две равные команды, подходят к линии и становятся парами с соперником, одна команда «вороны» другая «воробьи» . Учитель предлагает занять указанное исходное положение и называет одну из команд , Кого назвал, та команда должна убежать, а другая не названная догоняет, Правила игры; Догонять только до указанной линии , толкать нельзя.

Игру повторить несколько раз. Чья команда поймает большее количество соперников, та и выигрывает.

3 класс

9.«К СВОИМ ФЛАЖКАМ»

Описание игры: Играющие делятся на равные команды занимают указанное учителем исходное положение за линией, закрыв глаза . Учитель на одинаковом расстоянии от игроков устанавливает (меняет местами флажки) Заранее оговаривается у кого какой флажок . Кто первый / чья команда/ первая встанет в круг возле своего флажка, та команда и выигрывает. Игру повторить несколько раз ,

10.«КОСМОНАВТЫ»

Описание игры : Игроки стоят за линией старта . Обручи разложены произвольно по залу . Игроки произносят слова: «Ждут нас быстрые ракеты на различные планеты на какую захотим на такую полетим, после слов «... Но в игре один секрет,

опоздавшим, места нет!»

игроки бегут в обруч, заранее оговорив по сколько человек . Но мест всем не хватает, Кому не хватило места, садятся на лавочку, а один обруч убирается , Игра повторяется до тех пор, пока не останется один обруч и в нем оговоренное количество игроков . Они и победители,

11.«УДОЧКА»

Описание игры : Играющие становятся в круг . Посередине водящий «рыбак» , Он вращает скакалку по кругу. А «рыбы» игроки подпрыгивают так , чтобы «удочка» не задела им но ногам. Вариант 1. Кому попало по ногам , тот и «рыбак».

Вариант 2. Учитель водящий, по кругу повторяет несколько раз, к примеру 15 раз . Кто за это количество раз не попался на «удочку» тот и выигрывает.

12. «Найди похожий предмет» в спортивном зале.

Цели: развитие пространственных представлений и воображения; освоение сенсорных эталонов (геометрических форм) и соответствующих понятий.

Инструкция ведущего: «Сейчас я буду называть разные геометрические фигуры, а вы должны подумать и назвать как можно больше реальных предметов, похожих на эту фигуру. Например: какие вещи похожи на треугольник?». Чтобы стимулировать мышление и воображение учащихся, ведущему нужно задавать стимулирующие вопросы: «А что еще, похоже, на треугольник?» – добиваясь, чтобы дети вышли за рамки стандартных ответов, и поощрять ответы оригинальные.

4 класс

Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови,

бросай,

Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!
— Есть хотите?
— Да, да, да!
— Ну летите!
— *Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!*
— *Ну летите, злого волка берегитесь!*

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Кружева

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде

«челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении
Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Приложение №5

Темы проектов по физической культуре

2 класс

Будь здоров!
В гостях у гигиены.
Виды спорта.
Движение - это жизнь и здоровье.
Зачем нужен спорт?
Здоровый образ жизни.
Зимние виды спорта.
История возникновения скакалки.
История мяча и игр с мячом.
Мой любимый вид спорта.
Плавание – мой любимый вид спорта.
Подвижные игры.
Разминка.
Русские народные игры.
Самбо - история спортивных единоборств.
Спорт в моей семье.
Спорт в моём городе.
Спорт и мы.

3 класс

Айкидо
Академическая гребля
Анализ и методика обучения броска через спину с колен
Анализ техники основных положений бокса
Атлетическая гимнастика
Бадминтон
Баскетбол
Бобслей
Бокс
Велосипедный спорт
Виды физических нагрузок, их интенсивность
Влияние физических упражнений на мышцы
Водное поло
Волейбол

4 класс

Гимнастика. Виды гимнастики.

Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела

История биатлона

История бокса

История и традиции волейбола в ХГПУ

История Олимпийских игр

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

История развития карагандинского спорта

История развития Олимпийских игр

История рукопашного боя

История советского футбола

История тройного прыжка

История физической культуры Китая

История футбола

Как зародилась физическая культура.

Кёрлинг