

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Завьяловская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Комарова Георгия Владимировича»
Бугурусланского района Оренбургской области

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора ОУ

 Хмелева Н.Г.
(подпись) (расшифровка подписи)

27 августа 2021г.



Рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура»

Классы: 1-4

2021 год

1. Пояснительная записка.

Перечень нормативных документов

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Принята решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 8.04.2015 г.;

- Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

- Основная образовательная программа муниципального образовательного учреждения «Завьяловская средняя общеобразовательная школа» Бугурусланского района;

- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе;

- Для реализации программы используется учебно-методический комплект: Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

- Региональный базисный учебный план, учебный план ОУ.

Программа курса «Физическая культура» разработана на основе Концепции стандарта второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться. Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 – 10 лет для реализации в учебном учреждении общеобразовательного типа.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура».

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа реализуется в течение 4 лет.

Рабочая программа включает 7 разделов: *пояснительную записку; общую характеристику предмета; описание места учебного предмета в учебном плане; планируемые результаты изучения учебного предмета; содержание учебного курса; тематическое планирование; описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.*

II. Общая характеристика учебного предмета, курса и учебного процесса.

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. «Физическая культура 1-4 класс» - М.: Просвещение, 2011 г.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее

основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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 действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корrigирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, само-стоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, не-прерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннегогармоничного 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.

Общая характеристика учебного процесса:

Основные образовательные технологии

Важнейшее требование современного урока - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

В процессе изучения дисциплины используется технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, метод проектов, технологии уровневой дифференциации, ИКТ технологии, технология сотрудничества в обучении по В.К. Дьяченко, личностно - ориентированного обучения.

Методы обучения

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- практические (практически выполнения упражнений);
- словесный метод (объяснение, беседа, распоряжение, указания, команда, подсчет, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация техники выполнения упражнений, показ упражнения учеником, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Формы обучения

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся фронтальная, групповая, индивидуальная, разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике

до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Режим занятий

Режим занятий определяется санитарными правилами и нормами организации образовательного процесса. Продолжительность учебного составляет 34 недели. Начало уроков в 8.30, продолжительность урока 40 минут с перерывом на перемену. Последовательность занятий определяется расписанием. В 1 классе применяется ступенчатый метод увеличения нагрузки: 1 четверть 3 урока по 30 минут, 2 четверть – 4 урока по 35 минут, 2 полугодие – по 40 минут. Основная форма работы – это урок. Уроки физической культуры планируются по возможности последними и в дни с большой нагрузкой для разгрузки умственной деятельности обучающихся. При проектировании урока планируется деятельность учащихся. Эта деятельность должна быть разнообразной, соответствующей уровню возможностей школьников и направленной на формирование элементарных компетенций, общеучебных умений.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий. Занятия на улице проводятся при температуре минус 15 и при ветре 1-2 м/с. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа

В нее включают обучающихся без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. Детей данной медицинской группы привлекают ко всем формам занятий физическими упражнениями, а также к сдаче контрольных нормативов, обучаются по программе в полном объеме. Им разрешается систематически заниматься в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях.

Подготовительная медицинская группа

В нее включают обучающихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут

использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

Ниже перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

№ п/п	Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1	Сердечнососудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса, ускорением темпа движений.	Обще развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя, ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
2	Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
3	Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин – первый год обучения, 10-15 мин второй и последующие годы обучения)
4	Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
5	Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
6	Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря,	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

III. Место учебного предмета в учебном плане.

.Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура».

Программа реализуется в течение 4 лет.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч): **в 1 классе – 99 часов** (3 часа в неделю, 33 учебные недели), **во 2 классе – 102 часа** (3 часа в неделю, 34 учебные недели), **в 3 классе – 102 часа** (3 часа в неделю, 34 учебные недели), **в 4 классе – 102 часа** (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать наувеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре, включая региональный компонент (раздел:«Плавание» отсутствует).

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

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 обучающихся 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».

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

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

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

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

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

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

Ценность человечества — осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

В результате изучения **всех без исключения предметов** на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;

- учебнопознавательный 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 образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;

- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

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

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

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

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражаяющихся в поступках, направленных на помочь 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 её 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 корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись 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; - преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы 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 Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, серию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- 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 причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами 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 партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывая, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Предметные результаты освоения содержания образования

в области физической культуры

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

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;

- 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 объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаем программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
 - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
 - выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
 - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
 - организовывать и соблюдать правильный режим дня;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
 - измерять собственные массу и длину тела;
 - оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

1-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются :- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

2-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Предметные результаты:

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

3-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;

- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

Предметные результаты: - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

4-й класс.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие,держанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.(КИМы)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

2 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

4 класс.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертастях;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности

Организация работы с разными категориями обучающихся

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности обучающимися с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Направления работы, отражающие её основное содержание:

- *диагностическая работа* обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психологомедикопедагогической помощи в условиях образовательного учреждения;
- *коррекционно развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психологопедагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;
- *информационно-просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса – обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

Организация учебного процесса со слабоуспевающими и слабомотивированными учащимися

Цели:

Обеспечение выполнения Закона об образовании.

Повышение уровня обученности и качество обучения отдельных учеников и школы в целом.

Принципы и подходы

Принципы построения – приоритет индивидуальности.

Принципы реализации – создание условий для реализации индивидуальных особенностей и возможностей личности, выстраивания ребенком совместно со взрослыми индивидуального пути развития.

Основные направления и виды деятельности:

- Выявление возможных причин низкой успеваемости и качества ЗУН учащихся.

- Принятие комплексных мер, направленных на повышение успеваемости учащихся и качества ЗУН учащихся через: внеурочную деятельность, работы с родителями, работы учителя предметника на уроке, воспитательной работы в школе.

<i>Мероприятия</i>	<i>Срок</i>
1. Проведение контрольного среза знаний учащихся класса по основным разделам учебного материала предыдущих лет обучения. Цель: определение фактического уровня знаний детей; выявление в знаниях учеников пробелов, которые требуют быстрой ликвидации	Сентябрь
2. Установление причин неуспеваемости учащихся через встречи с родителями, беседы с классным руководителем, врачом и с самим ребенком	Сентябрь Использование диагностических методик
3. Составление индивидуального плана работы по ликвидации пробелов в знаниях отстающего ученика на текущую четверть	Сентябрь, далее корректировать по мере необходимости
4. Использование дифференцированного подхода при организации самостоятельной работы на уроке. Включение посильных индивидуальных заданий. Создание ситуаций успеха на уроках.	В течение учебного года
5. Ведение тематического учета знаний слабоуспевающих учащихся класса	В течение учебного года
6. Организация индивидуальной работы со слабым учеником учителями-предметниками	В течение учебного года
7. Работа с родителями неуспевающих учащихся: индивидуальная беседа, проведение родительского собрания с приглашением всех учителей предметников. Цель: Определение уровня взаимодействия учителя предметника с классным руководителем, родителями учащихся в решении задач по успешности обучения детей.	В течение учебного года, по необходимости
8. Контроль за посещаемостью слабоуспевающих учащихся индивидуально-групповых, консультативных занятий. Цель: Изучить систему работы учителя предметника с неуспевающими на уроке.	В соответствии с планом ВШК
9. Контроль за ведением слабоуспевающими учащимися тетрадей, дневников Работа с тетрадями и дневниками данных учащихся учителей, классного руководителя	В течение каждой четверти
10. Наблюдение за работой учителя на дополнительных занятиях. Цель: Как привлекаются неуспевающие к внеурочной деятельности, отношение отстающих ребят к занятиям по предмету.	В течение года по мере необходимости

Программа деятельности учителя со слабоуспевающими учащимся и его родителями.

1. Провести диагностику в начале года с целью выявления уровня обученности учащегося.

2. Использовать на уроках различные виды опроса (устный, письменный, индивидуальный и др.) для объективности результата.

3. Регулярно и систематически опрашивать, выставляя оценки своевременно, не допуская скопления оценок в конце четверти, когда ученик уже не имеет возможности их исправить (количество опрошенных на уроке должно быть не менее 5-7 учащихся).

4. Комментировать оценку ученика (необходимо отмечать недостатки, чтобы ученик мог их устранивать в дальнейшем)

5. Учитель должен ликвидировать пробелы в знаниях, выявленные в ходе контрольных работ, после чего провести повторный контроль.

6. Учитель-предметник должен определить время, за которое слабоуспевающий учащийся должен освоить тему, в случае затруднения дать консультацию.

7. Учитель предметник обязан поставить в известность классного руководителя или непосредственно родителей ученика о низкой успеваемости, если наблюдается скопление неудовлетворительных оценок (3 и более “2”)

8. Учитель не должен снижать оценку учащемуся за плохое поведение на уроке, в этом случае он должен использовать другие методы воздействия.

9. При выполнении этой работы и отсутствии положительного результата учитель докладывает администрации школы о низкой успеваемости учащегося и о проделанной работе.

Организация работы с одаренными детьми

Цель: создание условий для выявления, поддержки и развития способных и одаренных детей.

План мероприятий

Создание банка данных способных и одаренных детей в школе

Обеспечение участия школьников в региональных, российских олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

Выявление и оказание помощи способным детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию

Проведение коммуникативных тренингов, тренингов личностного роста

Подбор заданий повышенного уровня сложности для одаренных детей

Мониторинг результативности занятий с одаренными детьми по предмету

Разработка программ развития предмета

Педагогическая поддержка

Целенаправленная подготовка учащихся к олимпиадам, конкурсам, соревнованиям

Активное внедрение в образовательный процесс новых образовательных технологий

Участие в работе научного общества школьников

Активизация дистанционного обучения учащихся

Участие в фестивале детских творческих работ

Делегирование талантливых детей на районные мероприятия.

Ожидаемые результаты:

1. Создать условия для развития всех учащихся школы.

2. Изменить показатели социального статуса, социального интеллекта и школьной успеваемости.

3. Повысить показатели успешности детей на муниципальных, региональных и федеральных олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

4. Повысить качество образования.

5. Выработать стратегию и тактику функционального, педагогического, социально-психологического и научно-методического обеспечения для изучения и развития способных и одаренных детей школы.

V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, 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. Её 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 её связь с развитием основных физических

качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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

Физкультурнооздоровительная 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.

Спортивнооздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных

на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

По окончании курса «Физическая культура» проводится обязательный зачет учащихся, содержание которого включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Сдача зачета по физкультуре обязательна для учащихся 4 класса, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам и допущенных врачом к урокам физкультуры. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, освобождаются от тех видов зачета, которые им противопоказаны врачом. От зачетов освобождаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также учащиеся общеобразовательных школ, перенесших перед зачетами различные заболевания». Зачеты принимают учителя физкультуры в присутствии администрации школы с приглашением классных руководителей, медицинского работника школы. Зачет по физической культуре проводится на уроках физкультуры в конце 4 четверти. Зачеты проводятся в спортивных залах, на пришкольных спортивных площадках при строгом соблюдении правил техники безопасности.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Программный материал и выделенные часы на изучение раздела «Плавание», равномерно распределены на изучение раздела «Подвижные игры», «Подвижные игры на материале спортивных игр». Изучение знаний о физической культуре изучаются учащимися в процессе урока. Количество планируемых часов сохранено.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч).

п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	21	24	24	24
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	12	12	12	12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	12	12	12	12
		99	102	102	102

VI. Тематическое планирование

В 1 классе согласно учебной программе школьники по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Раздел учебного курса, количество часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровью человека. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Использование навыка соблюдения режима дня, выполнения утренней зарядки, закаливающих и гигиенических процедур.

	Характеристика основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, равновесия.	
Подвижные игры (18 +11)	Самостоятельные игры и развлечения в зимнее время года, в летнее время, подвижные игры с элементами спортивных игр, народные подвижные игры. Проведение подвижных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Излагать правила и условия подвижных игр. Взаимодействовать в группах, парах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Соблюдать дисциплину и т/б. Осваивать, разучивать технические действия. Моделировать технические действия. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Гимнастика с элементами акробатики (18 + 5)	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения. Упоры.седы. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений, комбинаций. Соблюдать т/б.
Легкая атлетика (21 + 5)	Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции. Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на	Осваивать технику бега, универсальные умения контролировать чсс при беге, умение взаимодействовать в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б. описывать технику прыжка. Осваивать умения по взаимодействию в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б.

	<p>внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетике.</i></p> <p><i>Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочерёдно.</i></p> <p><i>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</i></p> <p><i>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</i></p> <p><i>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.</i></p>	<p>Осваивать технику бросков. Соблюдать т/б. проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p>
Лыжная подготовка (21)	<p>Освоение техники лыжных ходов; переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон; передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по чсс. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лёгкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Раздел учебного курса, количество часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Использование навыка соблюдения режима дня, выполнения утренней зарядки, закаливающих и гигиенических процедур.</p>

	развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.	
Подвижные игры (18 +12)	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Излагать правила и условия подвижных игр. Взаимодействовать в группах, парах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Соблюдать дисциплину и т/б. Описывать, осваивать, разучивать технические действия. Моделировать технические действия. Взаимодействовать в группах, парах при выполнении технических действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.
Гимнастика с элементами акробатики (18 + 4)	Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах. Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длинной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя). Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику акробатических упражнений, комбинаций. Соблюдать т/б.

	и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.	
Легкая атлетика (21 + 8)	<p>Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.</p> <p>Кроссовая подготовка: бег на выносливость.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике при выполнении упражнений. Осваивать технику бега, универсальные умения контролировать чсс при беге, умение взаимодействовать в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б. описывать технику прыжка. Осваивать технику, универсальные умения контролировать величину чсс. Выявлять характерные ошибки в технике. Осваивать умения по взаимодействию в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б.</p> <p>Описывать, осваивать технику бросков. Соблюдать т/б. проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p>
Лыжная подготовка (21)	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов; переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5 км.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по чсс. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

В 3 классе увеличивается объём физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел учебного курса, количество часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными,</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил</p>

	<p>географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельный деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы.</p>	<p>предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Использование навыка соблюдения режима дня, выполнения утренней зарядки, закаливающих и гигиенических процедур.</p>
Подвижные игры (18 +12)	<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Излагать правила и условия подвижных игр. Взаимодействовать в группах, парах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и т/б.</p> <p>Описывать, осваивать, разучивать технические действия.</p> <p>Моделировать технические действия.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (18 + 4)	<p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.</p> <p>Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, комбинаций. Соблюдать т/б</p>

	<p>козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полуушпагаты на месте, «выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.</p> <p>Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.</p> <p>Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.</p>	
Легкая атлетика (21 + 8)	<p>Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка: бег на выносливость.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p> <p>Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.</p> <p>Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.</p> <p>Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега, универсальные умения контролировать чсс при беге, умение взаимодействовать в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б. описывать технику прыжка.</p> <p>Осваивать технику, универсальные умения контролировать величину чсс.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б.</p> <p>Описывать, осваивать технику бросков. Соблюдать т/б.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p>
Лыжная подготовка	<p>Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками;</p>	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.

(21)	подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по чс. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
------	--	--

В 4 классе на завершающем этапе начального образования, содержание обучение усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» – это освоение целостных (соревновательных) комбинаций по разделам «Футбол» и «Баскетбол» – игра по упрощенным правилам. В содержании других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

В календарно-тематическом планировании может быть текущее изменение в связи с проведением обязательного зачета по физической культуре.

Раздел учебного курса, количество часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)	Знания о физической культуре. Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Использование навыка соблюдения режима дня, выполнения утренней зарядки, закаливающих и гигиенических процедур.
Подвижные игры (18 +6)	Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Излагать правила и условия подвижных игр. Взаимодействовать в группах, парах. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и

	<p>корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватное решение в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и т/б.</p> <p>Описывать, осваивать, разучивать технические действия.</p> <p>Моделировать технические действия.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (18 + 12)	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной скамейке.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, комбинаций. Соблюдать т/б</p>

	Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.	
Легкая атлетика (21 + 6)	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направление по ограниченной опоре.</p> <p>Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега, универсальные умения контролировать ЧСС при беге, умение взаимодействовать в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б. описывать технику прыжка.</p> <p>Осваивать технику, универсальные умения контролировать величину ЧСС.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах, группах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Соблюдать т/б.</p> <p>Описывать, осваивать технику бросков. Соблюдать т/б.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений</p>
Лыжная подготовка (21)	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками; спуски с пологих склонов; торможение плугом и упором; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой»; прохождение дистанции до 2,5 км.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Выявлять характерные ошибки в технике. Проявлять выносливость.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Состав учебно-методического комплекса

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

Технические средства обучения

Компьютер, мультимедиапроектор

Презентации

Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Баскетбол в школе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Древнегреческие Олимпийские игры.

Закаливание.

Лыжи.

Метание малого мяча.

Утренняя зарядка.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетики.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Перечень цифровых образовательных ресурсов и ресурсов Интернета

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

Учебно – практическое оборудование

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая.
- Скамейка гимнастическая жёсткая.
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишины для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
- Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Рулетка измерительная.
- Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Сетка волейбольная.
- Гимнастический козел.
- Лыжи.
- Лыжные палки.
- Лыжные ботинки.

Приложение к программе

Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.(КИМы)

1 класс

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

2 класс.

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

3 класс.

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

4 класс.

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

Система оценивания и контроля

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценивание и аттестация учащихся по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Для обучающихся в специальной медицинской группе в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя - в виде сообщений (практические задания), теоретическим вопросам по основным вопросам программного материала, а также овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры (по индивидуальному плану).